魅力·人像摄影
实战技法精粹 PORTRAIT PHOTOGRAPHY

人像美姿实用指南

Portrait Photography and Posing Techniques

魏志刚 编著

全面分享资深人像摄影师美姿经验
详细介绍各种环境的美姿实用技术
深入讲解如何与模特进行沟通合作
实战剖析影棚与外景人像美姿技巧

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

PORTRAIT PHOTOGRAPHY AND POSING TECHNIQUES

人像美姿实用指南

魏志刚 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

人像美姿实用指南 / 魏志刚编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2010.4
ISBN 978-7-115-21971-8

Ⅰ. ①人… Ⅱ. ①魏… Ⅲ. ①人像摄影－摄影艺术
Ⅳ. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228523号

内 容 提 要

本书包含了人像摄影美姿必须掌握的基本知识点，如人像摄影美姿的基本注意事项，拍摄要点，室内室外的人像美姿实例，以及在拍摄过程中如何与模特或者被摄者进行沟通的技巧等方面的内容。全书采用图文对照的方式，直观的向读者介绍进行拍摄时应该如何指导模特或者被摄对象进行摆姿，每一个实例的介绍文字比较通俗，使读者在阅读过程中能够轻松掌握，很快在摆姿方面得到提高。

本书适合人像摄影的摄影初学者， 影楼及摄影工作室的从业人员阅读。

人像美姿实用指南

◆ 编　　著　魏志刚
　责任编辑　李　际
　执行编辑　郑　亮

◆ 人民邮电出版社出版发行　　北京市崇文区夕照寺街 14 号
　邮编　100061　　电子函件　315@ptpress.com.cn
　网址　http://www.ptpress.com.cn
　北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092　1/16
　印张：8.25
　字数：200 千字　　2010 年 4 月第 1 版
　印数：1 – 4 000 册　　2010 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-21971-8

定价：45.00 元

读者服务热线：(010)67132692　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154

目 录

第1章：

人像美姿的基本注意事项 1

表现曲线 2

调整坐姿 5

拍摄躺姿时注意拍摄角度 9

注意控制腿部线条 11

注意颈部的细纹 13

重于细节、手、脚、头、表情 16

抓拍和摆拍同样重要 19

“机位”决定了模特的高矮 21

“角度”决定了模特的胖瘦 24

“站姿”决定了模特的气质 27

第2章：

拍摄中与被摄者沟通的技巧 31

沟通是成功的第一步 32

熟悉模特的性格爱好 34

一定要让模特知道你的想法 36

拍摄时放些音乐调节气氛 38

别吝惜你的夸奖 39

把重头戏放到后面拍 42

随时给模特看片子并加以鼓励 45

作为成功摄影师要有幽默感 46

敢于让模特自由发挥 47

第3章：

室内人像美姿技巧 49

肩部美姿技巧 50

胯部美姿技巧 53

手部美姿技巧 55

腿部美姿技巧 59

颈部美姿技巧 61

动态美姿技巧 65

坐姿造型技巧 68

大曲线美姿技巧 70

简单的五“疼”美姿法 71

棚拍美姿欣赏及技术讲解 73

第4章：

室外人像美姿技巧 85

利用墙面的美姿技巧 86

利用窗户的美姿技巧 89

利用柱子的美姿技巧 90

汽车人像美姿技巧 92

公园人像美姿技巧 96

工业环境人像美姿技巧 100

小区人像美姿技巧 103

性感人像美姿技巧 106

仰拍人像美姿技巧 108

室内环境人像美姿技巧 110

外拍人像美姿欣赏及技术讲解 114

PDG

1 人像美姿的基本注意事项

人像美姿的基本注意事项/表现曲线

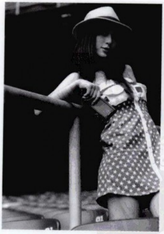
人像摄影有别于风光静物的拍摄，除了摄影师的拍摄技术以及良好的沟通能力以外，对于被摄者也有一定要求。摄影师与被摄人物默契的配合，是拍出精彩照片的前提。对于被摄者的外在条件，仁者见仁、智者见智，并没有一个统一的标准。但是，在拍摄中人物的美姿（也就是一般常说的摆pose）确实是有一定规律可循的，首先我们来谈谈如何表现曲线。

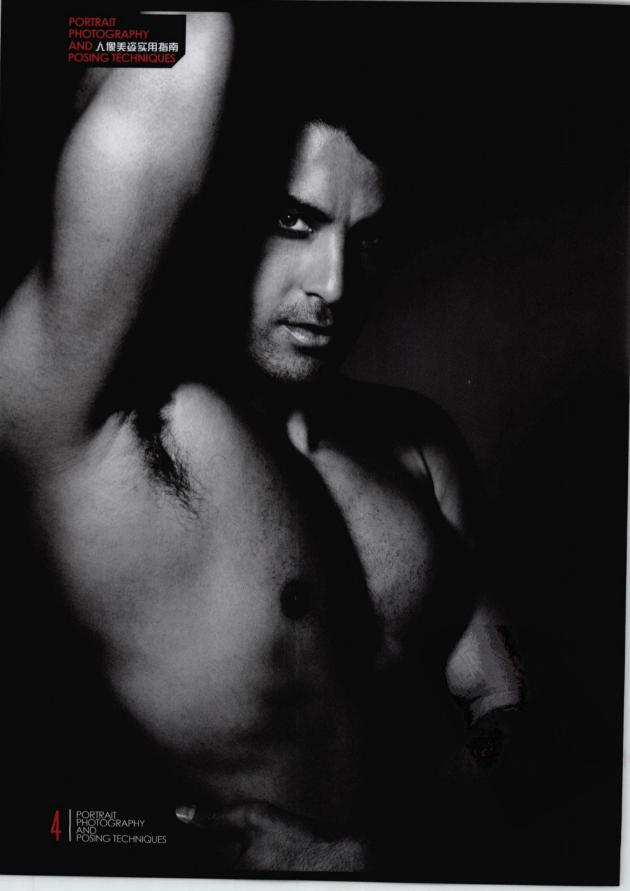
摄影师对曲线有着一种莫名的喜爱，平时我们在看图片时，当看到一些简单曲线时，会用弧线、S线来表述对曲线的感受。“曲线”可以给一幅作品带来视觉看点，很容易吸引人们的视线；一幅没有曲线的作品不算是上乘之作，优秀的摄影师应善于去指导被摄者展现出优美的曲线。

在摄影作品中，腰部和胯部的曲线最能体现女性的优美姿态。那我们在拍摄当中如何去突出腰胯部的曲线呢？首先就是高跟鞋，很多摄影师都忽略了这一点，觉得需要拍摄的大部分都是特写与半身构图，根本就拍摄不到模特脚部，感觉不穿高跟鞋会使被摄者感觉到很轻松，其实这是个很大的误区。高跟鞋能让模特的身形保持挺拔，不会感觉身体松懒懈力，还有就是可利用一些小板凳、杂志等物品，让被摄者以一条腿为中心，另一条腿踩在板凳以及杂志等物品上，从而有效地体现出腿部曲线。

作为摄影师如何指导模特摆出好的曲线姿态，是一件较难的事情。一旦摄影师的语言表达得不准确，被摄者的动作就很难到位。众所周知，被摄者的最佳状态是放松，但往往有的模特把放松理解为松懈，这样拍出来的片子看起来就会显得没有精神。这时候摄影师应该耐心地讲解示范，并告之被摄者放松并不全是指身体上的，精神上一定要提一口气。

在人像摄影中，曲线问题是至关重要的。一幅没有曲线的图片，就会失去美感，人物看起来也会比较呆板。其实曲线并非传统意义上的肢体大幅摆动，只要注意动作细节，避免人物身体成为直线即可。摄影师在指导模特进行美姿的时候，可让模特头歪一点，腿部交叉一点，手臂弯曲一点，几个简单的动作，就会让人物看起来更为活泼，画面看起来也更为舒服。





人像美姿的基本注意事项／调整坐姿

要想成为一名优秀摄影师，并不是非常难的事情。除了技术、审美等基本要求之外，剩下的就是看你的心思是否够细腻了。模特的身体姿态，哪怕只是一个小的动作，都会影响一张图片的最终效果。在人像摄影中，坐姿动作是使用非常广泛的，无论是在棚内，还是在公园的长椅上，都可以用来拍摄坐姿图片。坐姿动作虽然简单，但最终效果不同，这就要靠摄影师对模特的细心引导了，摄影师应不断地通过取景器去观察模特的坐姿是否唯美，并不断引导模特，直到效果满意为止。在坐姿美姿上，有3个技巧可寻，即含蓄、性感、大方。从这3个感觉出发，拍摄出美丽的图片并非难事了。

在人像摄影中，坐姿美姿广受专业摄影师及摄影初学者的喜爱，其特点是模特在进行坐姿拍摄时，身体状态及表情比较放松，表现出来的图片也十分舒服。坐姿不但可以体现一个人的气质，也能表达一个人的情绪。本节从含蓄、可爱、大方这3个姿态来进行坐态美姿的讲解，这幅图片体现的就是含蓄，摄影师在引导模特美姿时，要求模特将双腿闭拢并向一侧倾斜，将手轻轻放在腿上，以体现女孩的含蓄与害羞。另一只手轻扶帽檐，以体现女孩的天真可爱，摄影师特别要注意的是，在户外进行坐态美姿拍摄时，构图需注意环境与图片边缘是否一致，避免发生背景倾斜的情况。

清新的感觉，精致的面容，轻快的气氛，可爱风格的作品，无疑是大多摄影师以及摄影爱好者的最爱，也深受女孩们的喜爱。在众多摄影网站上，从回帖率上就可以看到可爱风格作品受欢迎的程度。其实拍摄可爱风格的图片并不是很难，主要就是在服装，发型和道具上正确地进行选择。美姿时摄影师可以指导模特将手放在两腿之间，来体现女孩的顽皮，道具可以选择一个苹果，让模特做咬下苹果状，不仅体现了女孩的活泼，也表达了女孩可爱的一面，从而让图片更加具有观赏性。

在人像摄影中，根据拍摄风格以及内容去引导模特美姿，是摄影师常用的方法。人像美姿就像我们使用的摄影器材，如果不匹配的话，不但会影响最终效果，也会让摄影师和模特在拍摄过程中不知所措。作为优秀摄影师，应根据拍摄风格去制定方案以及引导模特进行美姿。如上面这幅图片，为了体现藏族歌手的民族特点，摄影师指导模特进行美姿，让模特将一条腿盘起，另一条腿弯曲，将一只手放到肩膀上。既表现了民族特色，也体现了模特端庄大方的独特气质。

人像美姿的基本注意事项/拍摄躺姿时注意拍摄角度

在人像摄影中，利用躺姿动作进行拍摄的图片，并不是很常见，主要因为躺姿图片虽然看起来漂亮，但拍摄起来有一定的难度，这不仅仅是对摄影师的考验，也是对模特的考验。在进行躺姿拍摄时，需要模特本身身材较好，不宜过于丰满，而对于摄影师来说，找好拍摄角度尤为重要。角度是躺姿动作拍摄的关键，把握不好便造成模特脸部变形，或身材比例不协调等问题，我相信有很多摄影师及初学者都尝试过进行躺姿动作拍摄，但很多图片拍摄都不理想，下面我们就来讨论如何克服这些问题。

躺姿摄影通常分为平躺和侧躺两种。平躺美姿要求模特做到放松，以最舒服的姿态来表现躺姿动作。只有在舒适的环境和姿势的情况下，模特才能够进入放松的状态。在拍摄角度上，机位应尽量与模特平行。很多摄影师拍出来的躺姿图片出现模特脸部肌肉变形的情况，通常就是因为角度问题，因为地球引力的自然原因，模特脸部形态会受到干扰。所以摄影师在拍摄时，角度应该与模特平行，机位应从上往下拍。在进行躺姿动作拍摄时，摄影师可以选用带有斜坡的草地作为拍摄环境，这样不但解决了模特脸部变形的问题，也避免了图片过于平淡。如右图中，模特平躺在带有斜坡的草地上，将手轻轻置于草地，面部向镜头方向倾侧，不但体现了轻松和惬意的状态，也避免了模特脸部变形的情况发生。

在拍摄躺姿人像时，侧躺美姿动作是使用最为广泛的。其好处就是面部不易变形，模特表情状态易于控制。一般这样的拍摄大多都是在居室中进行的，温馨的气氛，舒适的环境，能让模特更为放松，可以较快地进入拍摄状态。在美姿方面，可以让模特侧躺在抱枕上，头部尽量摆正，避免肌肉变形的情况发生。摄影师可以指导模特将一腿伸直，另一条腿盘起并将胯部扭转过来，从而更好地表现出女性优美的曲线。

在人像摄影当中，躺姿造型最关键的地方就是如何控制好模特面部的轮廓。稍有不慎就会出现变形、双下巴等问题，模特平躺在地板或背景纸上进行拍摄时，此类问题最容易发生。为了避免这些问题，摄影师可指导模特将头部侧倾，下颚稍微抬起，并且可以适当加一些手部美姿动作，由此一来既解决了很多在躺姿拍摄中容易出现的问题，也增加了视觉美感。

人像美姿的基本注意事项/注意控制腿部线条

在人像摄影中，特别是在拍摄女性时，体现腿部线条是关键的一步。众所周知，拥有一双修长笔直的美腿是众多女性的向往，照片中的一双美腿在对大家视觉形成冲击的同时，也为女性增添了无限的魅力。在当今社会，从大大小小的汽车展会，到大街小巷悬挂的路牌广告，很多聪明的厂商都利用女性美丽的双腿来吸引大众的眼球。在人像拍摄中，优秀的人像摄影师们都深知体现腿部线条的重要性，体现腿部线条的关键，就在于美姿的角度与模特腿部用力的程度，只要把握好这些技巧，那么拍出一双傲人美腿就不是一件难事了。

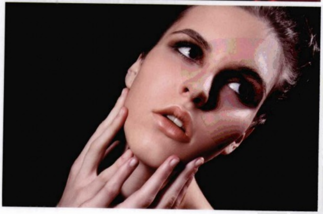
在人像摄影中，体现女性腿部线条的关键之一就是模特腿部的用力程度。模特腿部用力过多，那么肌肉的线条就越深，就会显得腿部肌肉很强壮，便失去了女性腿部的美感。模特腿部用力不足，腿部则会失去线条感，感觉腿部过于平淡，没有了视觉看点。作为摄影师在指导模特美姿时，应随时注意模特腿部用力的程度，也可尝试让模特坐在椅子上来进行腿部美姿的拍摄，其好处就在于模特腿部用力大小便于控制，可以更好地体现女性腿部线条。

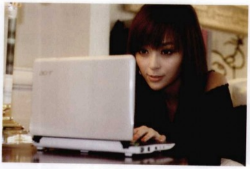
在人像摄影中，还有很多方法可以体现女性腿部线条，比如说利用模特腿部美姿角度来凸显线条。腿部的肌肉组织大多体现在侧面和膝盖处，在进行拍摄时，摄影师可以指导模特将一条腿抬起、弯曲、倾侧并遮挡住另一条腿部的膝盖处，这样不仅凸显了腿部线条，也遮挡了膝盖处的肌肉块与褶皱，从而达到理想的拍摄效果。

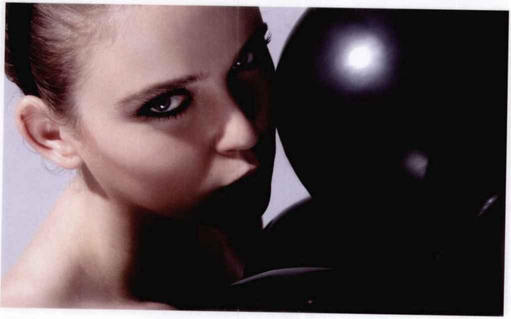
人像美姿的基本注意事项／注意颈部的细纹

注意人物细节，应该说是摄影师的基本要求。在拍摄过程当中，摄影师应善于观察人物姿态、表情等，避免因为细节问题而留下遗憾。在人像拍摄中，模特的颈部是比较容易出现问题的部位，主要原因是因为颈部的细纹较多，稍不注意颈部就会出现褶皱，影响整张图片的效果。其实有很多拍摄技巧可以克服这些问题的，虽说我们现在可以轻松地使用Photoshop来解决这些问题，但出于摄影的本质，还是应该在拍摄时就加以小心，避免养成过分依靠后期制作的不良习惯。

对于摄影师来说，可能都知道一个问题，就是很多女人的年龄虽然没有写在脸上，但颈部、手、肘等部位的细节都会暴露女人的年龄，尤其是颈部的细纹最为突出，就算是明星也无一例外。在与一些大牌明星合作时会发现，即使平时保养得再精致，颈部也会无情地出现褶皱和细纹。当遇到此类问题的时候，摄影师可以用遮挡的方法来解决这个问题，用手部或是一些符合情节的道具来遮挡住颈部的细纹，从而为她“隐瞒”岁月的痕迹。







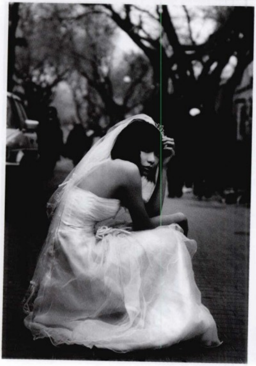
在人像拍摄当中，优秀的摄影师总能找到完美的角度。作为喜欢人像摄影的初学者来说，则应多注意拍摄角度，仔细观察人物的五官特性，再根据现场情况进行合理角度选择。如下面这幅图片，摄影师采用了俯拍的角度进行构图，拍摄时指导模特将头抬起，这样不但起到瘦脸的功效，也避免了颈部细纹问题，从而达到了两全其美的效果。

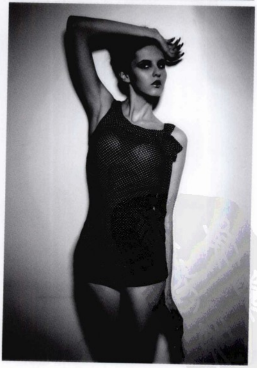
淡化或掩盖颈部细纹，不是因为模特颈部条件不好，而是基本上每个模特都会有一些细小的颈部褶皱，当然这也是因为拍摄时尚人像就是要追求完美的一面。如果是纪实人像拍摄，就不用去注意这些问题了。掩盖细小颈部皱纹的方法很多，在影棚拍摄时，利用光影遮盖颈部皱纹是一种常用方法，可以将主光灯置于高处，根据模特姿态进行角度调整，用阴影来遮盖或淡化颈部细纹。

人像美姿的基本注意事项／ 重于细节、手、脚、头、表情

一幅优秀的人像摄影作品，除了感觉、色调、创意等因素外，更关键的就是细节。细节决定了一幅人像摄影作品的好坏，很多优秀摄影师的成功，就是注意了拍摄时模特的每一个细节。但是这点对很多初学者来说，是存在一定困难的。其实学摄影和学开车很相似，当你刚上路的时候，总是顾上前方，却顾不上看反光镜；摄影也是一样，顾上美姿就顾不上表情，想要克服这些问题，就要有耐心、细心、信心，这样在拍摄时就会事半功倍了。对于刚接触人像摄影的朋友来说，可以在拍摄前先想好模特的美姿动作，在模特完成美姿时，首先观察好细节再调整模特表情进行拍摄，而不是非要求一组拍摄可以出多少张作品。一个美姿可以重复多拍，直到表情、动作、细节都完美后，再进行下一个美姿动作的拍摄。

对于摄影师而言，一幅满意的摄影作品呈现在你眼前，背后可能是数十张甚至数百张失败作品的堆积，这并不是摄影师的拍摄能力不够强，而是因为摄影师对人像摄影的完美追求。



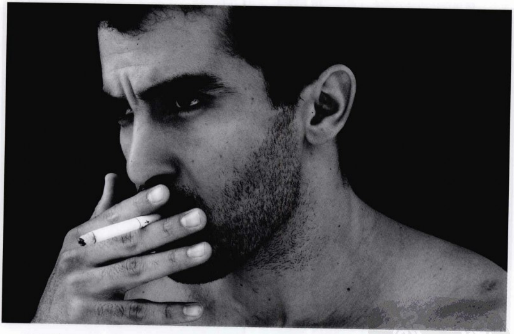


人像美姿的基本注意事项/ 抓拍和摆拍同样重要

在人像摄影中，抓拍和摆拍这两个词总是出现在我们眼前，也是众多影友经常讨论的话题，有说摆拍好的，有说抓拍自然的，其实这也是一个仁者见仁智者见智的问题。那么什么是摆拍呢？“摆拍”是根据摄影师对场地和人物的设计，通过语言沟通来引导模特进行美姿，调整模特表情、动作、神态等细节后，再进行拍摄的过程。这种拍摄方式是最为常见的人像摄影方式，摄影师如同导演一样，指导模特演绎出心中想象的景象和动作。而抓拍和摆拍的性质就截然不同了，“抓拍”是指摄影师在不干涉模特的情况下，抓取模特瞬间的神态、动作、表情等完成拍摄的。近几年抓拍类的人像摄影也很受关注，其优点就是模特动作自然，眼神情感更丰富，这类图片比摆拍的作品更具说服力和感染力；但缺点是拍摄时机难以把握，模特表情、动作不受控制，这也考验了摄影师的摄影技术和抓拍的能力。但是抓拍并不是无章可循，抓拍人像摄影也是具有一定技巧性的。

抓拍人像，可能是让众多摄影师头疼的一种拍摄方式。因为抓拍摄影不能去干扰、引导模特的行动和表情，否则就会失去抓拍的意义和画面自然的效果。我们可以利用一些技巧来克服这些问题，如这幅图片，模特在与朋友通话的时候，摄影师喊叫模特的名字，并及时将模特转头的瞬间抓拍下来，这种抓拍技巧也是众多影友们常用的一种拍摄方式，既保证了构图的规整性，亦保留了模特自然、轻松的一面。

作为摄影师要善于观察，在我们进行人像摄影过程中，不是每个阶段都适合抓拍的。富有经验的摄影师知道，每当拍摄任务结束或中间休息的时候，才是抓拍的好时机，摄影师可假装拍摄周边的一些事物，其实目光却随时注视着模特的一举一动，当模特的表情、神态都到位的时候，摄影师要迅速地记录下这一瞬间。



在人像摄影中，抓拍与摆拍相结合的方式是一种使用十分广泛的技法。这样的作品既拥有了抓拍的自然，也去除了摆拍的呆板。摄影师通常会为模特规定一些动作，让模特反复演绎，或直接就将拍摄风格与模特沟通好，让模特自己进行演绎，但这种拍摄方式比较适合专业模特或有过多次拍摄经验的模特合作时使用，双方良好的配合是这种拍摄方式成功的关键。

人像美姿的基本注意事项／“机位”决定了模特的高矮

摄影的迷人之处就在于它可以记录下美丽的瞬间，将每个人的青春记忆永远珍藏。作为人像摄影师，面对形形色色的被摄者，我们要学会扬长避短，通过运用镜头特性与选择合理的角度来美化你所拍摄的人物。在人像摄影技巧中，利用“机位”来改变模特身高与身材就是人像摄影的重要技巧之一，机位的高低可以决定所拍摄人物身材的高矮，特别是在使用广角镜头来拍摄人物的时候，机位较矮会显得人物挺拔身材修长，而机位较高就会显得人物身材矮小，合理选择拍摄时的机位，会让你的人像摄影作品更精彩。

在人像摄影中，利用广角镜头或超广角镜头，以低角度拍摄是提升人物身高以及使模特身材显得更修长的常见方法。广角镜头焦距一般是16mm至35mm，有一些超广镜头的最广焦距可达到10mm，摄影师可以在拍摄时合理运用广角镜头的畸变，来实现为人物“增高”与“修身”的效果。特别需要注意的是，由于在使用广角镜头拍摄时画面四周畸变较大，所以通常摄影师都采用将人物放在画面中间的构图方式，也就是将拍摄人物放在画面的中间位置，这样可以避免人物产生变形。

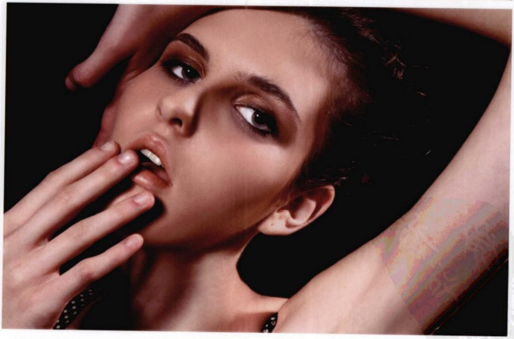
在影棚拍人像摄影中，使用低机位进行拍摄的时候就需要注意很多问题了。要根据影棚的面积以及房屋高矮来调整拍摄角度。当影棚面积较小时，如果进行全身构图，那么有可能会把灯架等设备也拍进去，这时摄影师可在拍摄时加大构图面积，先保证人物的正常拍摄，在后期的时候将多余部分裁切下去就可以了。如果影棚高度不够，可以让模特离背景稍近一些，以避免低机位拍摄时，将背景轴也拍进拍摄画面。

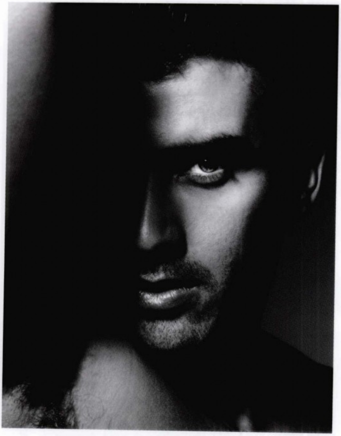
当摄影师进行低机位拍摄的时候，为了避免人物变形，在构图时总是将人物放在图片的中间位置，但是如果拍摄场景不适合选择中间构图，那么摄影师应当怎样做呢？其实很简单，就是后期裁切画面。前期构图时依然将人物放在画面中间进行构图，同时预留好后期裁切的位置，这样就可以解决采用低机位拍摄构图单一的烦恼。

人像美姿的基本注意事项/“角度”决定了模特的胖瘦

对于喜爱创造美的摄影师来说，利用各种摄影技巧以及光影效果来美化模特，弥补人物某些不足，这些都应该说是摄影师的天职。在人像摄影过程中，摄影师会遇到各种各样的问题，也会遇到模特各种各样的要求。经历过人像摄影的朋友们可能都有这样的感触，就是拍摄时模特总会和你说“给我拍瘦点”这样的话，爱美之心人人有之，模特们的心理我们可以理解，哪个女孩不想拥有傲人的身材和精致的脸庞呢，那么作为人像摄影师，我们就要利用拍摄角度来满足模特们的要求。

在人像摄影中，合理地利用拍摄角度可以让模特显得身材更加苗条，脸部轮廓更加精致。在人像摄影中的角度是双方面的，不仅仅在拍摄角度选择上可以达到瘦身的效果，而在指导模特美姿时也同样能达到瘦身的效果。在指导模特美姿时，可让模特将头部向前伸展，一来可以延伸颈部长度与曲线；二来可以拉伸面部轮廓，达到瘦脸的效果。如下面这幅图片，模特在进行头部向前伸展动作的同时将头部侧转了45°，不仅突出了脸部线条，又突出了时尚感。





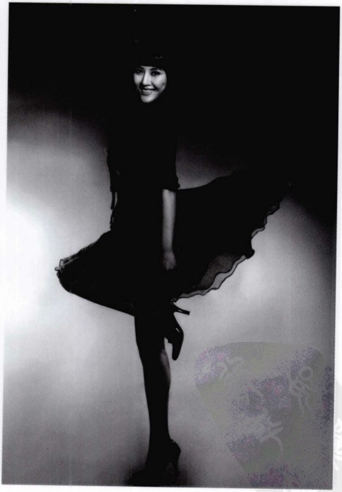
在人像摄影中，利用光影以及拍摄角度来控制模特脸部轮廓，是摄影师经常使用的方法。合适的光影不但加深了模特脸部的轮廓感，也让图片拥有了不俗的视觉效果。拍摄时摄影师可指导模特将手臂抬起，将头部贴近手臂并微微侧转，注意留出鼻翼的轮廓。此种光影、角度相结合的拍摄方式，因光质硬朗，影调强烈，多数用于男性拍摄。当然，如果你有好的创意与想法，用于拍摄女性也未尝不可。

在人像摄影中，通过美姿让模特"瘦身"的方法大多是通过美姿的角度，也可以说"瘦身"的精髓在于"扭转"。头部扭转可以更好地体现脸部的轮廓与颈部的线条，腰部的扭转可以使腰部看起来更纤细。如右图，摄影师指导模特将臀部靠在背景上，腰部与头部向左侧扭转，将一只手臂置于颈后，在体现模特整体曲线与达到瘦身效果的同时，也使画面增加了一些俏皮与妩媚的感觉。

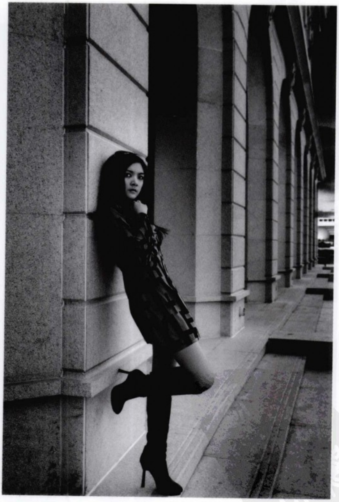
人像美姿的基本注意事项／“站姿”决定了模特的气质

拥有良好的站姿不但能体现一个人的素质也可以体现一个人的气质。拥有端正、良好的站姿，不但对生活有很大帮助，在人像摄影中也显得尤为重要。在人像摄影中“站姿”可以体现一个人的气质、魅力、感觉和情绪，作为人像摄影师应根据不同的拍摄风格以及拍摄主题来控制并引导好模特的站姿，千万不要让一个美姿用到底的情况发生，应灵活运用不同的美姿技巧，为你的摄影作品增光添彩。

在人像摄影中，良好的站姿不但体现了模特的气质，也体现了一种精神状态和感觉，摄影师在指导模特进行站姿美姿时，应考虑模特的气质、条件、身材和拍摄风格等因素，灵活调整模特美姿动作，切勿只为追求某种动作而忽略了模特本身的气质与形象类型。如这幅图片，模特外表清纯可人，性格内敛含蓄，摄影师在设计美姿时，指导模特侧身面对着镜头，将一条腿抬起，并在拍摄瞬间让摄影助理将模特纱裙一角向上抛起，其效果在体现模特清纯俏皮的同时，也为画面增添一丝动感与飘逸。



根据服装风格与拍摄主题来制定美姿动作，是摄影时应该养成的良好习惯。在拍摄前要先对服装风格、样式、定位有一个深入的了解，然后再去选择适合主题的模特。在前期作足准备的情况下，那么美姿动作的引导与定位就很明确了。养成拍摄前期准备的习惯，可以避免拍摄时意外情况的发生。如这幅图片，服装针对人群为25~35岁的都市白领女性，摄影师在指导模特美姿时，让模特将两腿交叉，身体向一侧倾斜以突显女性线条，最终效果既体现了职业装的庄重感，又不失都市女性的时尚感觉。



对于站姿整体设计而言，处理好步伐与重心的关系是重点，同时还需要配合腰、肩、头部的变化及加入手形，这样才能最终展现出一个完整的姿态。如右图，摄影师指导模特靠在墙壁上，重心置于左腿，将右腿高抬蹬踏于墙壁，腰部向上伸展，充分体现了女性的线条感与时尚感。

2 拍摄中与被摄者沟通的技巧

拍摄中与被摄者沟通的技巧／沟通是成功的第一步

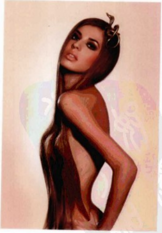
一幅人像摄影图片的成功与否，除了创意、构思、服装、构图等因素，摄影师与模特在拍摄中的沟通尤为重要，也可以说是成功与否的关键。在一幅优秀的人像摄影图片中，呈现的不仅仅是环境、服装、人物，更重要的是模特表情与情绪的表达。可以说没有模特情绪表达的图片，就算画面再优美，创意再精良，服装再精美，也是一张泛泛之作。学会与模特沟通不仅会使得你拍摄的图片更富有灵魂，同时也培养了你与模特之间良好的合作关系。沟通的要点就是你与模特之间的信任、默契。例如：摄影师与模特第一次合作时，模特与摄影师之间相互并不了解，如果沟通不及时或不善于沟通，会使得拍摄气氛很尴尬、单调，使拍摄无法顺利完成。

多数优秀的摄影师在与模特沟通时都有自己的一套方法。第一步就是融洽，摄影师首先要注意自己的穿着打扮，这样会给模特留下舒服亲切的印象。其次就是摄影师自身的情绪，用你的良好情绪去感染模特，这是最有效的方式。第二步就是信任，摄影师要通过简单易懂，平实亲切的语言，来指导模特并不断地对模特给予鼓励。拍摄到优秀图片时，可以及时通过相机的LCD给模特看，双方良好的互动会使摄影师赢得模特的信任。第三步就是默契了，以上几点如果摄影师能够做到，加上与模特多次的合作，相信你与模特之间的默契程度也会达到一个新的高度。

这幅人像摄影图片是摄影师与模特第一次合作。在第一次合作拍摄时模特与摄影师之间会有疏离感，如在前期不沟通的情况下，拍摄很难顺利完成。简单的解决方法就是在模特化妆的时候与模特聊聊天。说一说今天摄影的风格和需要的感觉，在摄影师与模特聊天当中，摄影师发现模特的笑容十分甜美，并给予模特肯定和鼓励，让模特自信地将自己优美的一面表现出来。

对于不常拍摄的模特来说，摄影师怎样去克服与模特之间的疏离感以及模特的紧张感是个难题。也许摄影师使尽浑身解数，模特依然不能达到摄影师满意的表现，在这种情况下，摄影师不妨换一个角度来解决这个问题。摄影师可让模特把镜头当作一面镜子，告诉模特现在不是在拍摄，你就当自己在照“镜子”，把你最闪耀最动人的一面表现出来就可以了。

人们经常说“微笑”是世界通用语言。要成为一名优秀的摄影师，学会微笑语言会使你与模特之间的沟通更得心应手。摄影师往往在与外籍模特合作拍摄时，语言问题是最大的障碍。这时候摄影师亲切的笑容、耐心的表情、准确的动作示范，即使语言不通，也可以顺利完成拍摄。

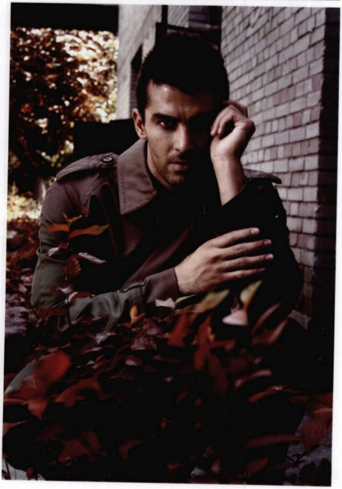


拍摄中与被摄者沟通的技巧／熟悉模特的性格爱好

对于摄影师来说，拍摄模特或客户和交往一个朋友是一样的，因为你都要去熟悉被摄者的性格爱好，很多摄影师都忽略了这一点。大多数摄影师遇到模特时都会这样说，“我想拍什么，我要什么感觉”，却忽略了模特的性格是否符合拍摄的要求，从而导致拍摄过程中困难重重，最终的作品效果也未能达到双方满意。这种情况错误往往在于摄影师自己，由于拍摄前没有做足功课，在没有熟悉模特性格的情况下制定了错误的拍摄风格。如模特性格开朗，阳光，你非要让她表现出忧郁的感觉来，可想而知最终的效果会怎样呢。似笑非笑，看似忧郁却还有少许偷笑的感觉，所以摄影师应该先去熟悉模特的性格后再去决定拍摄风格，或事先选择好适合自己拍摄风格的模特，摄影作品的最终结果就会达到双方的满意。

很多摄影师在为拍摄什么风格而发愁，其实大可不必。先去了解一下模特的业余爱好，根据模特的喜好去制定拍摄计划，就是一个不错的想法。毕竟把模特爱好与摄影结合在一起，这样模特表现起来也会更加如鱼得水。如果模特喜欢运动，摄影师就可以根据模特爱好拍一些动感风格的照片；模特喜欢跳舞，摄影师在拍摄当中就可以让模特加一些舞蹈动作在里面；像下面这幅摄影作品，模特在生活中喜欢音乐，摄影中就结合了弹吉他的动作，模特表现起来也是潇洒自然。

熟悉模特性格，能够让摄影师的拍摄工作顺利完成。在完成基本拍摄后，也可随模特性格抓拍两张，有时候效果也是出人意料的。如果模特本身性格开朗可爱，喜欢尝试有意思的拍摄风格，那就给模特表现空间，用一些大胆构图与角度拍摄作品。这样既能拥有不同的作品，也能让模特感到有亲近感，为下一次合作奠定了良好基础。



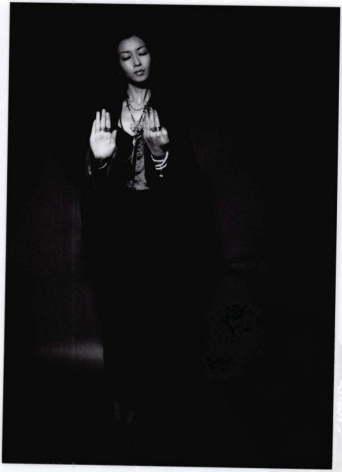
有时候摄影就像调酒，在作品中可以加入各种想要的味道，要怎么调就要看摄影师对被摄者性格的把握程度了。之所以一再强调摄影师要熟悉被摄者的性格，目的也就在于此，在与优秀的外籍男模合作时，发现在他粗犷的外表下，都带有温柔伤感的一面，所以在拍摄时，将植物作为前景，在不影响模特粗犷外表的情况下，也融入了一些有亲和力的元素，整幅作品的感觉更贴近被摄者本身的性格。

拍摄中与被摄者沟通的技巧／一定要让模特知道你的想法

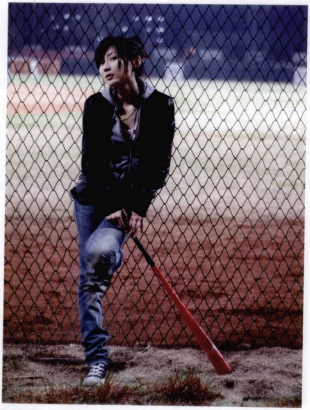
沟通能力是衡量摄影师是否成功的标准之一，之所以要重视沟通能力，是因为人像摄影是双方面的，再好的创意，再好的想法，只有摄影师明白也是徒劳的，一定要将你的想法和创意与模特分享，这样不但有助于创意完成的质量，也可以让模特感受到参与创作的重要地位。摄影师在与模特沟通想法时，可分多步讲解，思维逻辑要清晰，主题要明确。例如可以按照拍摄场地、服装造型、拍摄创意、后期效果4个步骤进行。

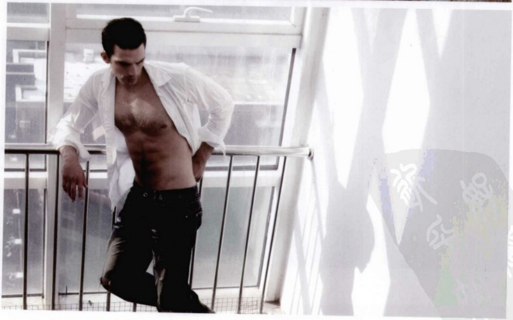
特别要注意的是作为人像摄影师，团队合作是非常重要的，单枪匹马就勇闯天涯是不明智的。化妆师，造型师、道具师、助理等团队伙伴都是关系作品最终成败的关键。作为摄影师要收敛我行我素的个性，为了拍摄出更完美的作品，最好的办法就是将团队成员召集起来，对本次拍摄展开研究和讨论。无论你是摄影初学者，还是商业摄影师，我相信只要你能做到以上几点，就离成功不远了。

在人像摄影中，摄影师也会遇到模特想法较强的情况。模特会将自己的想法告知摄影师，通过摄影师的创意与审美观去完成拍摄。作为摄影师，应具备良好的应变能力与理解能力。如右面这幅作品，模特是藏族姑娘，想法是要拍出藏族精神与神秘感，在领会模特要求后，摄影师结合模特要求对美姿、灯光、背景进行调整，并引导模特进行想象，让模特感觉仿佛站在高原上的状态，以达到模特的最佳状态，从而拍摄出满意的图片。



对于初学者或普通摄影爱好者来说，可能没有商业摄影师那么多的便利条件，如化妆师、造型师等，那就需要摄影师在拍摄前将自己的拍摄想法告诉模特，给模特一段准备时间。就像右边这幅图片，拍摄地点是在棒球场内进行，需要活泼的运动服装，在模特明白摄影师的摄影意图后，事先准备了适合场景的服装，并迎合主题将长发盘起，从而达到了理想的拍摄效果。





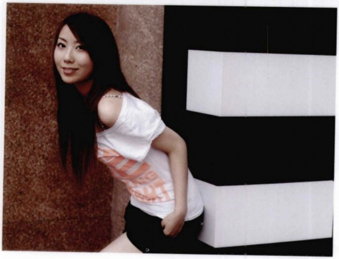
拍摄中与被摄者沟通的技巧／拍摄时放些音乐调节气氛

作为人像摄影师，沟通的重要性在前面已经提到太多了，很多摄影师与模特在第一次合作时，就算前期摄影师与模特沟通得再融洽，在拍摄当中难免也会有疏离感。在这种气氛下摄影师的语言也会显得苍白，但优秀的摄影师总有办法化解种种拍摄状况。如使用“音乐”就是一种很好的方法，此时音乐的力量远远大于苍白的语言，适当的音乐不但是调节气氛的良药，也是打开模特心窗的钥匙。音乐会使模特的情绪渐渐进入状态，音乐也会给摄影师带来灵感。当然，音乐的选择要和拍摄风格或主题相符，否则效果会适得其反。拍摄风格多样，音乐种类亦是繁多，如拍摄时尚类风格，可以播放一些现代感强的音乐，如拍摄安静风格的人像，应播放抒情一点的音乐。总之，音乐在人像摄影中是必不可少的，运用好音乐的力量会使你的拍摄完成得更加顺利。

音乐是人像摄影中的第二种沟通语言，优美的旋律不但能渗透到模特和摄影师内心，也促使模特真情流露。播放适合情节的音乐，再加上摄影师的指导，模特会很快融入到摄影中，此时就体现了音乐语言的魅力。

作为摄影师，平时收集不同类别的音乐，应该算是人像摄影工作的一部分。一曲好的音乐，会给你的拍摄带来不少惊喜。如下面这幅图片，模特在聆听轻松有趣的音乐时，会展现最甜美自然的微笑。

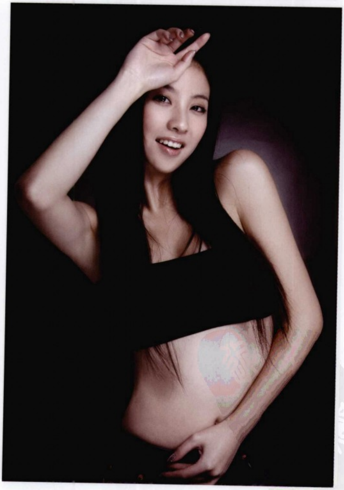
拍摄中与被摄者沟通的技巧／别吝惜你的夸奖



有些模特和摄影师在一起合作会觉得很舒服，是因为摄影师会用各种各样的语言来夸奖模特。而有些人则认为摄影师这样做太圆滑，不诚实。其实不然，一个会夸奖别人的摄影师，才是真正优秀的人像摄影师。在人像摄影拍摄中，优秀的摄影师会用夸奖给予模特更多的自信，受到夸奖的模特也会尽全力将自身最美最自信的一面展现在镜头前。作为优秀的人像摄影师都深知此道。但夸奖也不是没有技巧的，不能没有理由地夸奖，要以模特个人特点作为切入点，夸奖模特的优点。切忌将缺点当优点夸奖，如夸奖不当，不但会让模特处境很尴尬，也会闹出笑话来。如模特身材较矮，摄影师却夸奖其身材高挑挺拔，那后果就不堪设想了。在夸奖的同时，对模特所顾虑的自身缺点可以婉转地进行解释。如果模特嫌身材不够高，摄影师可以婉转地说，身材小比较灵巧，拍出来的图片会显得人物身材更匀称。简单的一句解释，不但让模特打消了对自身条件不满的顾虑，也让摄影工作进行得更顺畅。

在人像摄影拍摄中，总会出现这样或那样的问题，导致拍摄工作不能顺利进行。如遇到模特当天心情不好或身体不舒服，那拍摄效果就会大打折扣，在这种情况下，摄影师用适当的语言进行夸奖，给予模特适当的鼓励，不但调整了模特的情绪，也化解了拍摄中的尴尬气氛，从而顺利完成拍摄工作。

其实善于夸奖并非摄影师所专用，在生活中、工作中、对人的夸奖也是你赢得好人缘的方法。自古以来就没有人不爱听别人夸奖自己的，学会夸奖不但增进了朋友之间的友谊，也给了他人自信。像下面这幅图片，模特条件很不错，但总是羞涩于在镜头前表现，但经过摄影师耐心的夸奖和鼓励，羞涩的模特也会在镜头前表现出自己最完美的一面。



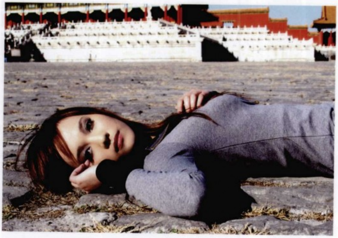
HP

拍摄中与被摄者沟通的技巧/把重头戏放到后面拍

无论汽车引擎发动还是进行体育运动，都有一个预热的过程，人像摄影也是如此。很多模特都需要一个预热准备的过程，摄影师同样也需要，在进行人像摄影拍摄的时候，你会发现拍摄的第一组照片总是没有后面拍摄的图片精彩，其原因就在于最开始的拍摄大家都没有进入最佳的拍摄状态中。对于专业摄影师来讲，往往最开始的拍摄内容并非是重点，目的就是给模特和自己一个预热的过程，优秀的摄影师会把"重头戏"放到最后拍。当然，前期预热的过程也并非只是一味地拍摄，其中也有一定的技巧。很多摄影师在第一组拍摄的时候，会不断地去按下快门，很多局外人不解，觉得摄影师不专业、不敬业，其实摄影师是在寻找一种拍摄状态，是在为模特找感觉，带领模特渐入佳境，从而也为自己营造了拍摄气氛。

人像摄影的技巧很多，看似只是抓住瞬间、按下快门，其实并没有这么简单，仔细研究起来确实有很多技巧。如左面这幅图片，其实摄影师早已确定了拍摄的最佳时间和最终需要的拍摄效果，但为了让模特进入最佳拍摄状态，摄影师提前约模特到达拍摄场地进行拍摄，为的就是让双方进行预热，待模特进入感觉时，才进行了正式拍摄。虽然前期浪费了不少快门次数，但看到最终图片效果，对于人像摄影来说，那也是值得的。

对于人像摄影师来说，在进行拍摄创作的时候是享受的，我相信每一个喜欢人像摄影的朋友都深有体会。但对于模特来说，在前期拍摄时多少都会产生一些不自然或紧张感，这也是可以理解的。前一分钟还在与化妆师摄影师谈笑聊天，后一分钟就要面对镜头去表现照片所需要的精神状态，这其实是很难的。想要成为一名优秀人像摄影师，“耐心”是必不可少的素质，多拍一些图片并给予模特鼓励，最终你一定会拍摄出效果理想的图片。



拍摄中与被摄者沟通的技巧／随时给模特看片子并加以鼓励

在人像摄影中，有很多方法可以解决拍摄中遇到的困难。遇到一些不自信或对摄影师摄影技术不信赖的模特时，模特会显得很拘谨，表情不自然，形体僵硬等，对拍摄还会有抵触感，在这种状态下进行拍摄是很麻烦的。一些没有经验的摄影师遇到这种情况往往就会手足无措，如化解不好这种状态，不但不能给模特留下好印象，也会给摄影师本身带来心理阴影。因此遇到这种情况，摄影师应随时通过LCD呈现给模特理想图片来解决这种尴尬的处境，当模特通过LCD看到自己优美的影像时，一切问题就会迎刃而解，再加上摄影师对模特适当的夸奖和鼓励，不断增强模特的自信心，打消模特对摄影师的顾虑，从而顺利地完成拍摄任务。

在人像摄影中，通过摄影师随时使用LCD给模特呈现照片的方法，不但能起到调节气氛、排除模特顾虑的作用，也可以提醒模特随时调整眼神与姿态。以下面这幅图片为例，当摄影师完成一张图片拍摄时，会发现一些如表情、眼神、姿态等细节上的不足，摄影师可通过LCD的呈现与模特及时进行沟通，使模特明白摄影师要求，从而达到拍摄要求。

人像摄影中，通过LCD呈现模特倩影从而达到拍摄效果的小技巧有很多。举例说明：如遇到比较挑剔或对摄影师不信任的模特时，摄影师可通过对LCD进行调整的办法解决这些问题，摄影师在拍摄前可将相机LCD的对比度、饱和度、锐度等相机设置调高，使呈现在LCD上的照片表现出不俗的效果，让模特观看后对自己以及摄影师充满自信，但人像摄影师应注意的是一定要将拍摄文件设置到RAW模式，以便后期制作的便利性。

拍摄中与被摄者沟通的技巧/作为成功摄影师要有幽默感

对成功的人像摄影师来说，他的幽默感也许不是与生俱来的，但既然选择了人像摄影师这个职业，就要擅长发挥你的幽默感。幽默感的应用不仅仅是在摄影中，生活中你的幽默感也是最好的调味剂。当摄影师在进行人像摄影时，你的幽默感决定了拍摄的顺利程度，很多摄影师总是一味地拍摄并一本正经的与模特进行沟通，其实这并不是个好习惯。过于一本正经会给模特带来紧张感，使模特不能轻松进入拍摄状态。然而摄影师如果用自己的幽默感来作为与模特沟通的一部分，其拍摄任务就会完成得更加顺利，现场气氛也会轻松很多。即使摄影师与模特是第一次合作，互相也会减少陌生感。所以，作为人像摄影师应擅长发挥你的幽默感。

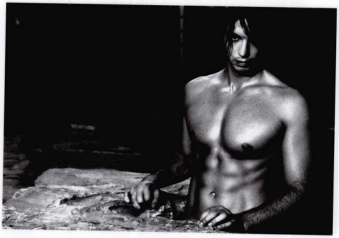
用你的幽默感来调节模特情绪，并用镜头捕捉那自然的瞬间是很多摄影师常用的方法。在人像摄影中，摆拍人像应该说是最为常见的方法。由摄影师指导模特在镜头前摆出各种拍摄姿态，这种方法的优点就是模特姿态易于控制，摄影师可预知最终的拍摄效果，但其弊端就是模特表情难以达到自然，这时候就需要摄影师用幽默感来调节紧张的气氛了，如：笑吧，别忍着了！笑吧，笑开点，别怕苍蝇飞到嘴里等这样的幽默语言，会很好地调动模特的情绪与表情，以便将最美的瞬间收录镜头。

作为摄影师擅于发挥幽默感不仅会让你的拍摄更为顺利，也会让你与模特之间建立起良好的友谊。在人像摄影中，摄影师的与模特的关系很重要。在与模特或一些名人合作时，首先第一点要做到让对方不讨厌你，然后再利用你的幽默及人格魅力来赢得模特的喜爱。在摄影这个圈子，摄影师与模特的关系大多都是互利的，多一个朋友就会多给自己赢得一份机会，作为人像摄影师，善于发挥幽默感，会使摄影过程更顺畅。

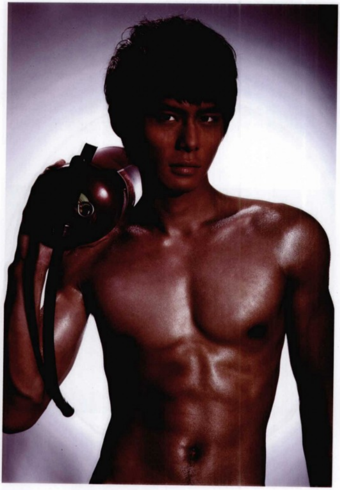
拍摄中与被摄者沟通的技巧／敢于让模特自由发挥

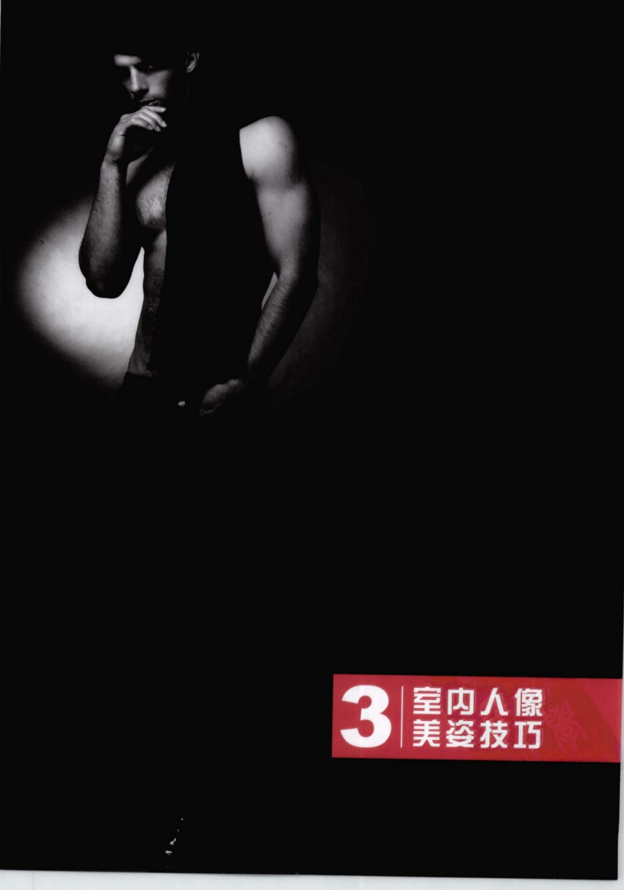
在人像摄影中，无论是拍摄技巧，还是美姿要领，每个摄影师都有自己的一套方法，这些方法也是摄影师在无数次实践中总结出来的，其中一些方法和经验可能对大家一点就透，但摄影师们用艰辛、失败、琢磨、迷惑等经历总结出来的经验是尤为珍贵的。希望阅读此书的读者，能将这些珍贵的人像摄影技巧和方法牢牢记住。言归正传，一些有经验的摄影师会发现，有的时候让模特自由发挥，出来的效果反而会超出摄影师的预想，因为这个时候模特的表情，状态是最放松的。并且一般这种让模特自由发挥的机会，都是在完成拍摄任务后进行的，所以模特没有了心理压力，反而会拍摄出更理想的图片来。

在人像摄影中，摄影师即使创意、想法再丰富也只是个体，不妨在拍摄任务完成后，给模特一些自由发挥的空间。有时候模特的想法也是非常优秀的，此时摄影师不必为模特规定美姿动作，只要把握好相机设置，用镜头去抓拍即可，不必限制模特的发挥。如下面这幅图片，是在拍摄任务完毕后，模特自己要求在小区一个干枯的水池内进行拍摄，摄影师如模特所愿进行拍摄，结果大大出乎双方的意料，最后短短几分钟的拍摄，竟胜于前面所有的拍摄效果。



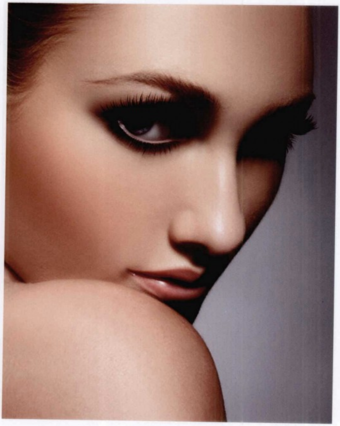
在人像摄影中，摄影师与模特之间的默契非常重要，在与多次合作过的模特进行拍摄时，可不必规定模特的动作，将拍摄风格、主题，告诉模特，让模特按拍摄主题自由发挥，此时摄影师要做的就是对模特进行细节上的小幅度调整。以下面这幅图片为例，摄影师与模特合作多次，彼此已有默契，摄影师只需把握好细节即可，但其最终效果已超过摆拍的效果。





3 室内人像美姿技巧

室内人像美姿技巧/肩部美姿技巧



利用肩部进行美姿造型，是人像摄影师常用的美姿技法。利用肩部进行美姿能体现女性的柔美和妩媚，肩部美姿动作千变万化，摄影师只要掌握好不同的肩部美姿动作，就会使被摄者显得更加婀娜多姿，使作品更为丰富多彩。左图采用特写构图，使用了一支闪光灯（加雷达罩）进行照明，光线从上往下打出，保证了发光的亮度的同时增强了整体的影调，使图片看起来不平淡，从而在体现女性柔美的同时也突出了时尚感。

肩部美姿动作千变万化，摄影师可以在拍摄时尝试性的加一些动作或道具，如让模特将手轻抚在肩上，用胳膊搂抱肩部等。美姿只有参考作用，优秀的摄影师会在拍摄中体现自己独特的审美观和美姿创造力。右图使用三支闪光灯进行拍摄，两支灯照明背景，一支灯作为主光，将一支小号反光板置于相机下方，作用是为模特面部补光和提亮眼神光。

在拍摄时采用了横构图方式，为了使画面饱满突出人物，拍摄时取景较满，依然利用了肩部动作进行美姿。拍摄时摄影师与模特沟通，让模特将肩部轻轻向前倾，肩头向上稍微一动，手指轻抚一缕发丝，尽显女性优美动人的姿态，使照片显得魅力十足。本幅作品使用三盏闪光灯进行拍摄，两盏灯作为背景灯，一盏灯作为主光，将两块白色泡沫板置于模特两侧，作为辅助光源，用来增强面部光影层次。

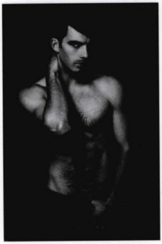
PDG

室内人像美姿技巧/胯部美姿技巧

在人像摄影中，对于半身或全身构图而言，模特的胯部动作与美姿起到了影响整幅照片效果的作用。可想而知，没有胯部动作的图片会多么的平淡，胯部的扭曲可以充分体现人物的身体线条，在前面我们也提起过，没有曲线的图片会显得过于平淡，视觉上也会觉得模特动作比较僵硬、死板，从而失去了应有的曲线美。因此对于摄影师而言，引导模特进行胯部美姿动作就尤为重要。摄影师在指导模特胯部美姿时，应注意模特动作的舒展性，在拍摄当中要不断的与模特进行沟通，在拍摄一些很少面对镜头的模特时，摄影师要耐心讲解，有必要的话可以亲自做一些动作示范，告之模特胯部的美姿不是单纯的扭曲，而是放松的伸展，自然的去做每一个动作。

在人像摄影中，半身与全身拍摄时，人物胯部的摆动同样占据了重要的作用。人物胯部伸展的曲线感赋予了图片线条感，让图片观赏起来具有丰富的内容与细节，摄影师在指导模特进行胯部美姿拍摄时，应注重自然、注意模特动作不要过分刻意去表现。要根据图片所需要的曲线进行美姿，切勿为了拍摄而刻意去追求美姿效果。摄影师在拍摄时可引导模特将身体重心置于一条腿上，胯部轻轻摆到另一侧，再加一些适当的手部美姿动作，一张优秀的摄影作品也就完成了。

在人像摄影中，进行胯部美姿也有很多小技巧。摄影师在指导模特美姿时可将小板凳、外拍灯盒子等物品，放在模特脚下让模特将一只脚踩上去，这样不但突出了腿部的线条，也让胯部自然地摆出去，让整体感觉看起来更加自然协调，有些时候这种摄影技巧也可以克服模特因紧张或经验不足导致的动作不自然的情况发生。



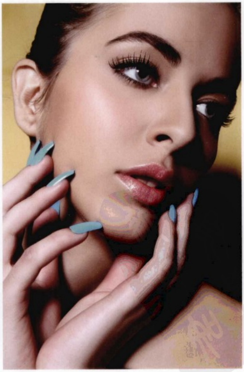
人像摄影中，胯部的美姿与摆动不仅仅只属于女性，在拍摄男性时胯部的美姿同样重要。男性的胯部美姿动作相对女性而言就显得比较含蓄，摆动的范围也相对较小，在凸显线条感的同时彰显男人的魅力与时尚。摄影师在引导男性模特进行胯部美姿时，应注意美姿的尺度，要么幅度就小一点，要么幅度就大一点有张力一点，切勿把使用在女性模特身上的胯部美姿尺度，用于男性模特身上，那样效果就适得其反了。

室内人像美姿技巧／手部美姿技巧

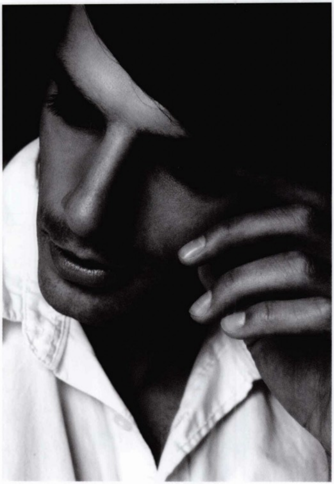
中国人对手的“迷恋”由来已久，古时有不少文人墨客曾留下不少名句来描写手，如“黄金杆拨春风手，弹看飞鸿劝胡酒”，“红酥手，黄滕酒，满城春色宫墙柳。”又如“西洲曲”中的“垂手明如玉”等。

模特手部美姿的控制，是人像摄影中的难点，但运用好手部的美姿动作，可以强化人物的神情，也丰富了图片中的视觉语言。在摄影师进行手部美姿中，要注意手部和胳膊的舒展性，构图要与手部美姿的角度有所呼应，体现模特的情绪，从而达到预想的拍摄效果。

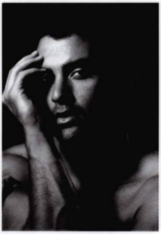
在人像摄影中，模特的各种美姿动作，都缺少不了手部的配合。一双优美而又修长的双手，不但能为拍摄锦上添花，也会丰富画面的时尚元素和视觉看点。如下面这幅图片，摄影师指导模特将双手轻抚面颊，头部倾侧，既突出了模特修长的双手，也体现了女性的柔美与潜在的时尚感。

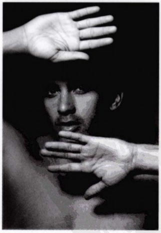


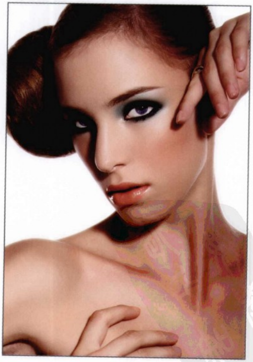
在人像摄影师眼里，合理的手部美姿动作，可以增强画面感与时尚元素。我们平时在杂志、网络或者广告中，都能看到无数摄影大师利用手部美姿创作出来的一幅幅经典之作，利用手部美姿来表达人物的时尚感，是众多摄影师屡试不爽得技巧。如下面这幅图片，摄影师指导模特将手臂放在头上，头部侧倾，在突出人物脸部线条的同时也体现了人物的时尚感。需要注意的是，在利用手部美姿来体现时尚感时，动作可以夸张或是张力大一些，但一定要保持动作自然，否则稍有不慎就会造成奇怪的效果。



在人像摄影中，手部的美姿动作不仅仅是简单的身体姿态，它还可以暗示人物的特定情绪和内心变化，利用手部美姿动作来为照片赋予情绪，是对手部美姿比较高超的处理技巧。如下图模特手部轻抚头部，摄影师指导模特做出一种思考的状态，不仅刻画了人物的情绪，同时照片的黑白色调也烘托了男性的成熟与深沉。







室内人像美姿技巧／腿部美姿技巧

作为人像摄影师，为模特拍摄出一双修长笔直的美腿，不仅让你的摄影作品更据有吸引力与视觉点，也会让你所拍摄的模特对你有信赖感。能够拥有一双美丽而修长的双腿，也是很多模特们的愿望，它能为女性增添无限的魅力。作为人像摄影师，在进行腿部美姿时，要多注意一些腿部造型上的拍摄技巧。首先要注意的是要充分体现模特腿部的线条感，也就是利用模特腿部用力的大小程度来控制或体现腿部的线条感，模特腿部用力越大，肌肉的线条就越深，会显得腿部肌肉强壮，失去了女性腿部的美感。模特腿部用力过小，腿部会失去线条感，感觉腿部过于平淡，没有了视觉看点。其次就是要注意模特腿部的曲线感。在拍摄过程中，模特双腿应尽量不要形成直线，可让模特腿部适当地弯曲，体现模特腿部曲线，从而达到更好的视觉效果。

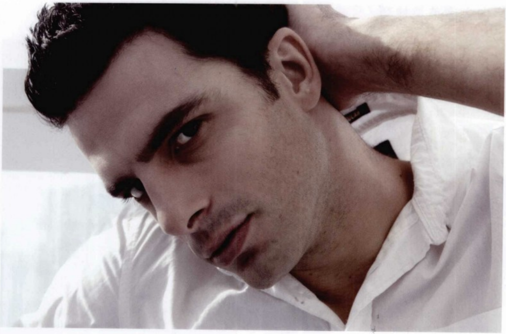
在人像摄影中，体现模特腿部美姿的方法有很多，但要注意的是模特是一个整体，不可只体现腿部美姿，而忽略了模特其他部位的美姿动作，导致人物肢体动作上的不协调感。作为人像摄影师，在拍摄腿部美姿的同时，也应充分调动、指导模特其他部位的肢体动作。如下面这幅图片，摄影师指导模特将身体重心置于一条腿上；另一条腿脚尖点地，膝盖弯曲，充分体现了腿部曲线。拍摄一只手放在脑后，一只手插至腰间，胯部向一侧送出，最终效果不但体现了腿部的曲线，也让模特整体的肢体动作看起来更加舒展、自然。

在人像摄影中，其实模特的美姿不仅仅只是动作这么简单，它蕴涵着人物的情绪、思想、感觉等因素。作为人像摄影师，在为模特进行美姿的同时，也要考虑美姿的动作与模特要表达的情绪是否符合。例如模特在肢体上想体现出双腿的线条与曲线，风格上想要体现的可爱中略加性感的感觉，那么人像摄影师指导出的美姿动作，就要符合风格要求。如下面这幅图片，摄影师指导模特，坐在椅子上，双腿并拢并放到一侧，双手置于腿上，这类美姿组合能使模特腿部显得更加修长，同时双手的配合又可体现出女孩的可爱和纯真。

室内人像美姿技巧/颈部美姿技巧

颈部美姿是人像摄影中不可缺少的美姿动作之一。曲线优美的颈部线条能为人像摄影图片增添无限光彩，其实在人像摄影中与其说是颈部的动作美姿，不如说是颈部的线条体现，在人像摄影中几乎每张图片都需要颈部线条感的表现，这也看出了颈部美姿的重要性。

在人像摄影中，拍摄过程中摄影师应该通过取景器及时观察模特的姿态是否合适并及时调整细节，在指导模特美姿时可让模特将颈部尽量向上伸展或向前伸展以达到凸显颈部线条和突出模特下巴的效果。



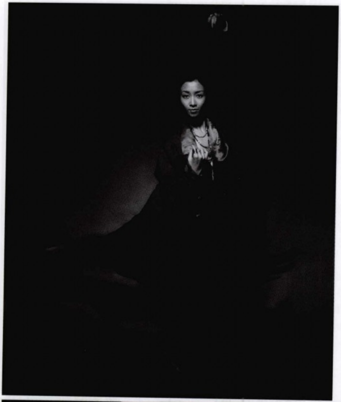
摄影师在指导模特进行美姿的过程当中，随着拍摄风格的改变动作幅度也可以大一些。当然，有时候一些经验不足的模特可能不太愿意配合你的指导，因为幅度较大的颈部动作会使模特本身感觉动作很奇怪，觉得不能拍出美的一面，但作为人像摄影师要有自己的拍摄立场，可以先拍一张样片，通过相机LCD呈现给模特，取得模特对摄影师的信任后继续拍摄。一般大幅度的颈部美姿动作，多适合于男性模特，用大幅度的美姿动作来换取更多的线条感。

通常很多人会认为摄影师在创作人像妆容片时，相对会比较简单，因为妆容片基本都是使用特写或大半身的构图方式来完成，大家会觉得这种构图方式拍摄的人物面积越小，画面就会越易于控制。其实不然，在人像摄影中妆容类图片相对是比较难拍摄的，人物面部在画面中占据了很大空间，相对要控制的细节以及美姿动作和后期处理上就要讲究更多，如在后期处理时，一张大半身或全身的人像图片，摄影师如果要用30分钟左右的时间来完成，那妆容片往往就需要两小时左右甚至更长的时间来完成。摄影师要去处理画面每一个微小的细节，在美姿上时也要最大限度地去突出人物细节，这时颈部的曲线就显得格外重要了，如颈部线条把握不到位，就会显得人物没有精神、人物颈部粗短的问题发生。摄影师在指导模特进行美姿时，可让模特最大限度地将颈部向上伸展，同时将下颚微微扬起，以达到显得颈长而细，面部棱角分明的效果。

室内人像美姿技巧／动态美姿技巧

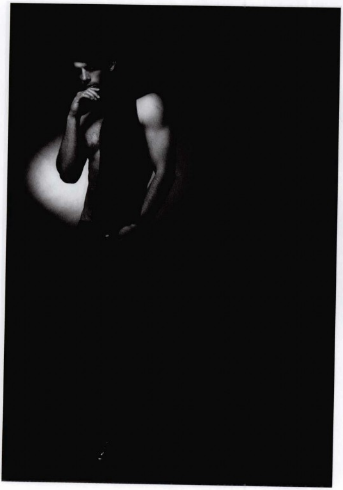
动态人像摄影，顾名思义就是摄影师指导人物在运动时，来捕捉瞬间的影像，也是在人像摄影中较难的一种拍摄方式。这种拍摄不仅仅考验了模特的表现力，也考验了摄影师的瞬间捕捉能力与沟通能力。在棚内进行人物动态拍摄要注意的几点问题是：人物在运动中，表情极其难以控制，细节难以把握，经常发生如人物在运动中头发散落或凌乱，因运动中的震颤使人物面部表情产生变形或发生人物面部表情狰狞的情况，此时摄影师可指导模特有意放慢动作的节奏，来降低模特面部表情因运动所产生的变化来提高拍摄的成功率。

在人像摄影中，动态人像拍摄是较难拍的一种，但也是众多摄影师以及杂志社喜欢的风格。我们在翻阅关于人像摄影的杂志时，都能看到一些动态类的人像大片，因此许多摄影爱好者就纷纷模仿，但效果多数都不尽人意，其主要原因就是缺乏动态人像摄影的拍摄经验与技巧。首先在动态美姿时，摄影师应先预想好美姿动作，然后可让模特反复摄影师所指导的动态美姿并放慢动作节奏，摄影师要在模特身体到最高点时果断按下相机快门，来捕捉模特最具动感的瞬间，同时也避免了模特因身体下落瞬间可能产生的表情变化，从而捕捉到人物在动态中最为完美的瞬间。



在动态人像拍摄中，可利用的技巧也很多。如根据人物特性以及爱好为出发点进行拍摄，我们在拍摄过程中，总会遇到一些性格开朗、能歌善舞的模特，那么作为摄影师就去拍摄她们最擅长的一面，引导或鼓励模特在镜头前展现她们的优美舞姿，此时摄影师要做的就是细微调整模特在美姿上的不足和把握好瞬间的捕捉。

一些人像摄影爱好者，在进行动态人像拍摄时，如遇到很难把握的人物动态姿势或人物不能完成动态动作时，会选用动静结合的拍摄方式，这也是一个不错的选择。相对纯动态人像而言，动静结合的方式会使拍摄相对简单些，因此是很多摄影师的选择，而最终的拍摄效果也是有口皆碑的。在进行动静结合的拍摄时，摄影师要预先指导好模特的美姿动作，在拍摄时让摄影助理或朋友将模特的围巾、长裙、领带等可飘摆的物品抛起，从而使画面达到动静结合的效果。



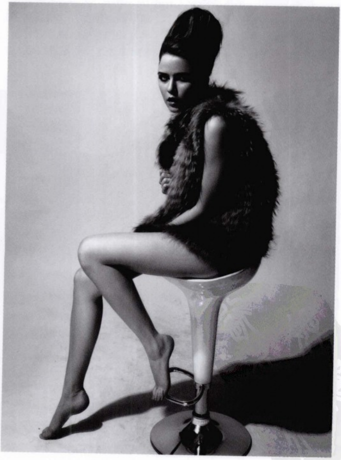
室内人像美姿技巧/坐姿造型技巧

在人像摄影中，人物的坐姿造型动作可以说是最为常见的一种人像美姿方式之一。简单的道具，不俗的拍摄效果，使得坐姿造型成为大多数摄影师的拍摄选择。在人物坐姿造型的拍摄中要注意的事项很多，这里面也包含不少摄影师应注意的拍摄技巧。拍摄中摄影师切勿让模特坐得太实，这样可以避免模特双腿形成平行线，如不注意这种情况，会使图片中的人物腿部显得粗壮、缺乏线条、动作僵硬等情况。摄影师在拍摄女性坐姿造型时，一定要重点突出腿部的线条和模特整体的气质感，在拍摄中腿部的线条与姿态是与模特气质相呼应的，靓丽并富有线条的腿部表现能大大地增添图片魅力。

大多数人像摄影师的拍摄经验证明，在拍摄完规定的人物美姿动作后，通常会拍摄一些大幅度的坐姿造型动作，来尝试获得一些更为新颖的照片效果。拍摄过程中要注意模特腿部的线条，如人物腿部不够笔直，摄影师应指导人物侧坐在椅子上，来掩盖人物腿部缺点。也可让模特让一只腿踩在椅子上，腰部略微弯曲，以幅度较大的人物坐姿造型动作来突出图片的曲线感。

在生活中，坐姿可以体现一个人的气质与内涵，在人像摄影中也是这样。各种坐态美姿动作的运用，能体现出各种人物性格与气质。摄影师应根据拍摄风格和人物特点来指导模特的坐姿造型，从而使图片观赏起来更和谐。

利用坐姿来体现模特性感一面，是人像摄影师们常用的拍摄技法之一。性感的双腿不但在画面中体现了曲线优美的效果，也让性感的感觉体现得淋漓尽致。摄影师在指导模特进行美姿时，可让模特侧坐在椅子上，将双腿交叉，背部弯曲，此类坐姿造型动作，在体现时尚的同时，也凸显出模特性感的一面。

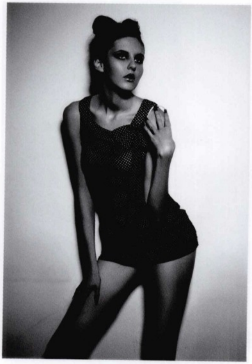


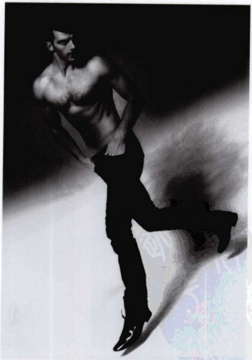
室内人像美姿技巧/大曲线美姿技巧

大曲线人像，指的就是以模特大幅度肢体动作来表现的图片。这类图片不容易表现，难度相对也较高。摄影师在进行美姿指导时，稍有不慎就会给观赏者留下不舒服的印象。但如果此类图片造型表现到位的话，可以说张张图片都是精彩之作。摄影师在指导模特进行此类图片造型美姿时，要注意模特身体动作的舒展性，切勿只为追求另类而忽略模特动作的美感和图片观赏性。

在我们生活中翻阅杂志时，总会看到一些曲线优美、模特动作幅度很大的人像图片，但在我们平时拍摄当中却很难将这种图片表现好，其原因就是因为前期准备的不够，并没有预先设计好模特的美姿动作就盲目地进行拍摄。摄影师在拍摄前应对拍摄有一个计划，例如美姿、服装、妆面造型等各个方面的设计，在进行大曲线美姿时，可重点体现人物胯部的动作。在人像摄影中最能体现人体曲线的就是腰胯部位了。如下面这幅图片，模特将胯部大幅度送出，将手放在肩上，为了体现腿部线条，摄影师可指导模特将一只脚的脚尖踮起，从而强化大曲线造型的视觉效果。

大曲线美姿动作主要是为了突出模特身体的线条，增强图片的视觉冲击力和时尚感。摄影师在指导男性模特进行大曲线美姿时，动作幅度可以更大一些，身体线条突出得更硬朗一些，切忌做一些比较阴柔的美姿动作，否则视觉上会让人感觉男性软弱而无力。在拍摄男性时可更多地去体现腰部与腿部的线条，如指导模特将双手插入口袋，腿部做大幅度跨出，身体向镜头方向扭转，在体现大幅曲线造型的同时，也彰显了男性的力量感与时尚感。



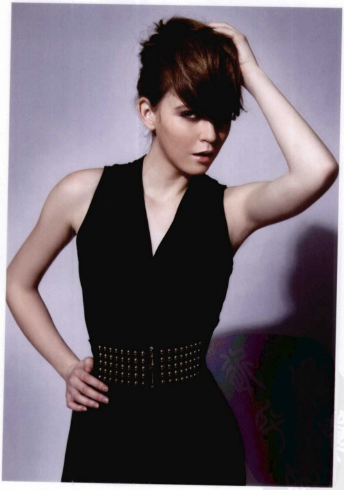


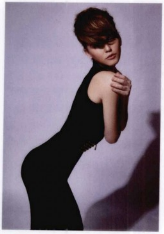
室内人像美姿技巧/简单的五“疼”美姿法

对于初学者来说，对人像摄影中的美姿动作不能准确把握，在指导模特美姿时不得要领，都会让很多喜欢人像摄影的初学者感到懊恼，不知道什么时候出现了五“疼”美姿法一说。此类美姿方法因通俗易通，易于执行等优点，被广大人像摄影爱好者及人像摄影师所采纳，我们会看到不少人像摄影作品中使用这种美姿方法。可以说五“疼”美姿法帮助了很多人像摄影爱好者，而它执行起来也非常简单。所谓五“疼”美姿法，通俗点说就是哪疼摸哪，下面我们就通过图片来介绍这五“疼”美姿法。

第一疼：“头疼”

简单而有趣的五“疼”美姿法，也不知道是谁发明的，有人说是模特发明的，有人说是摄影师发明的，不管怎么说，五“疼”美姿法的出现，确确实实帮助了不少人像摄影初学者。这哪里疼就摸哪里的美姿方式，既简单有趣又很实用。摄影师在拍摄“头疼”美姿时，可让模特将手轻放在头上。注意是轻放，不要将手实实地压在头发上，同时要避免因用力而导致的头发凌乱与塌陷的问题，拍摄时头部可稍稍侧转，从而突出模特脸部线条，达到自然美观的效果。





■ 第二疼："脸疼"

与"头痛"美姿动作大致相同，摄影师指导模特将手轻抚脸颊，头部侧倾，这里要注意控制模特的表情，可指导模特微微张开双唇，以体现女性美丽与性感。

■ 第三疼："肩疼"

摄影师指导模特将手置于肩部，头部侧倾。要注意的是美姿动作不要因拍摄所摆，而是要因美而摆，拍摄时要注意模特的身体曲线，尽量最大化地展现曲线美。

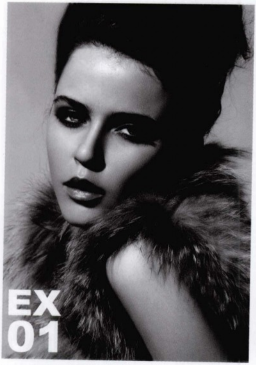
■ 第四疼："腰疼"

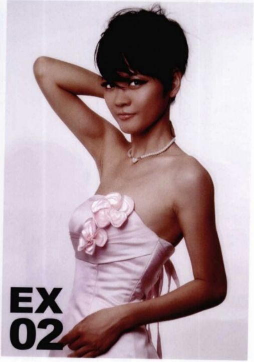
摄影师指导模特将手部放在腰部，头部侧倾，要注意的依然是模特身体曲线的体现。在指导美姿的同时，要注意每一个细节，并随时调整模特的表情，以达到完美的拍摄效果。

■ 第五疼："腿疼"

本节介绍的五"疼"美姿法，只是起到示范或展示的作用。"哪里疼摸哪里"的美姿精髓，也并不只仅仅局限这"五疼"，希望阅读本书的人像摄影爱好者们，能从中得到启发，并在此基础上，提高、改进，拍摄出更优秀的作品来。

棚拍美姿欣赏及技术讲解





EX01:

拍摄参数：

光圈:F9　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:70mm

灯光设备：600W闪光灯一盏

周边设备：白色反光板两块

操作方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，将单灯置于高处，以45° 照射人物。

EX02:

拍摄参数：

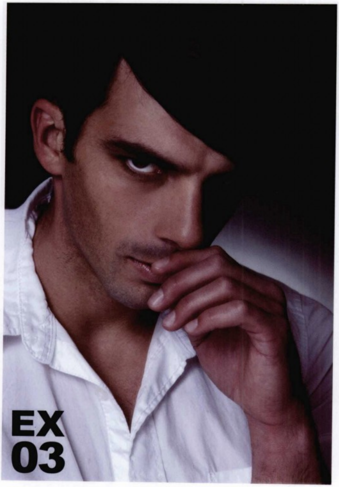
光圈:F11　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:35mm

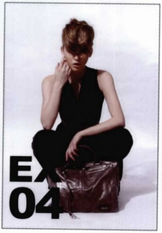
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

周边设备：黑色吸光板两块

用光方法：两块黑色吸光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

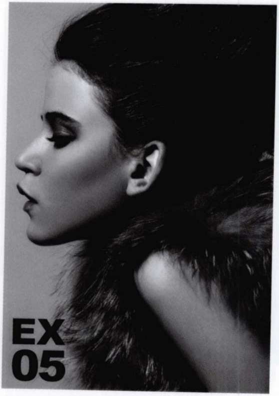


EX03:
拍摄参数：
光圈:F8　曝光时间:1/100s
ISO:100　焦距:70mm
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯一盏
用光方法：一盏300W闪光灯置于模特身后照射背景，一盏600W闪光灯从上方45°照射人物。



EX04:
拍摄参数：
光圈:F11　曝光时间:1/160s
ISO:100　焦距:30mm
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏
用光方法：两块黑色吸光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面斜上方照射人物。

PDG



EX05:

拍摄参数：

光圈:F8　曝光时间:1/100s

ISO:100　焦距:60mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯一盏

用光方法：一盏300W闪光灯置于模特身后照射背景，一盏600W闪光灯正侧面45°照射人物。

EX06:

拍摄参数：

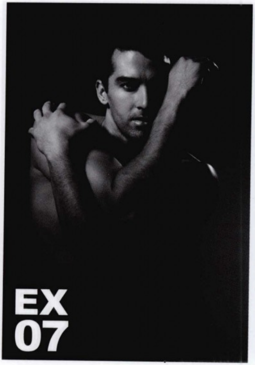
光圈:F9　曝光时间:1/125s

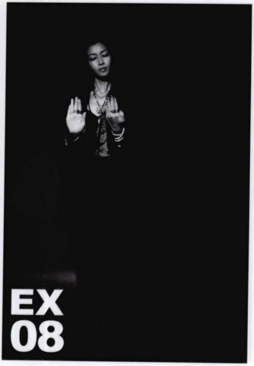
ISO:100　焦距:70mm

灯光设备：600W闪光灯一盏

周边设备：白色反光板两块

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，将闪光灯置于正侧面45°的高处照射人物。





EX07:

拍摄参数：

光圈:F8　曝光时间:1/100s

ISO:100　焦距:42mm

灯光设备：500W闪光灯一盏　300W闪光灯一盏

用光方法：一盏300W闪光灯置于模特身后侧方照射模特头部，一盏500W闪光灯正侧面45°照射人物。

EX08:

拍摄参数：

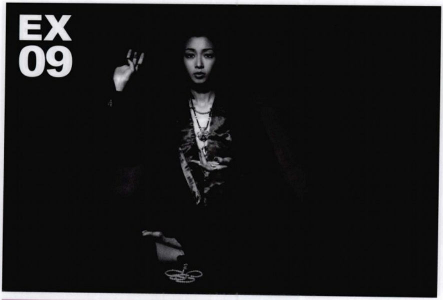
光圈:F9　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:70mm

灯光设备：600W闪光灯一盏

周边设备：雷达罩

用光方法：将闪光灯置于高处，从正面照射人物。



EX09:

拍摄参数：

光圈:F9　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:72mm

灯光设备：600W闪光灯一盏

周边设备：雷达罩

操作方法：将闪光灯置于高处，从正面照射人物。

EX10:

拍摄参数：

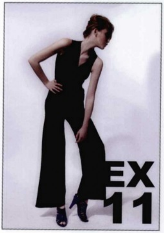
光圈:F8　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:50mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

周边设备：蓝色红色色片各一张

操作方法：蓝色及红色色片分别放在两盏300W闪光灯标准罩上，两盏装好色片的闪光灯一左一右照射于模特，将600W闪光灯置于高处，从正面照射人物。



EX11:
拍摄参数：
光圈:F11　曝光时间:1/160s
ISO:100　焦距:30mm
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏
用光方法：两块黑色吸光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯斜上方照射人物。

EX12:
拍摄参数：
光圈:F9　曝光时间:1/125s
ISO:100　焦距:50mm
灯光设备：600W闪光灯一盏
周边设备：银面反光板一块
操作方法：一块银面反光板立于模特前方，将闪光灯置于高处，正侧面45°照射人物。

EX13:

拍摄参数:

光圈:F13 曝光时间:1/125s

ISO:100 焦距:110mm

灯光设备:600W闪光灯一盏 300W闪光灯两盏

周边设备:白色反光板两块

用光方法:两块白色反光板分别立于模特两侧,两盏300W闪光灯照射背景,一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX14:

拍摄参数:

光圈:F11 曝光时间:1/160s

ISO:100 焦距:180mm

灯光设备:600W闪光灯一盏 300W闪光灯两盏

周边设备:白色反光板两块

用光方法:两块白色反光板分别立于模特两侧,两盏300W闪光灯照射背景,一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX15:

拍摄参数：

光圈:F8 曝光时间:1/160s

ISO:100 焦距:160mm

灯光设备：600W闪光灯一盏 300W闪光灯两盏

周边设备：鼓风机

用光方法：两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正侧面45° 照射人物。

EX16:

拍摄参数：

光圈:F8 曝光时间:1/160s

ISO:100 焦距:85mm

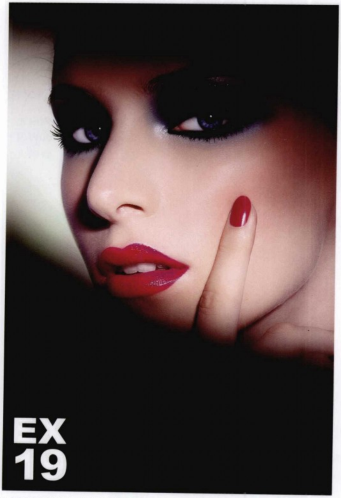
灯光设备：600W闪光灯一盏 300W闪光灯两盏

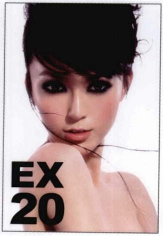
周边设备：白色反光板两块

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，一盏300W闪光灯照射模特发部，一盏600W闪光灯从正侧面45° 照射人物。

EX17:
拍摄参数：
光圈:F8　曝光时间:1/160s
ISO:100　焦距:160mm
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏
周边设备：鼓风机
用光方法：两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正侧面45°照射人物。

EX18:
拍摄参数：
光圈:F13　曝光时间:1/160s
ISO:100　焦距:110mm
灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏
周边设备：白色反光板两块
用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物。





EX20:

拍摄参数:

光圈:F8　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:70mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX19:

拍摄参数:

光圈:F8　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:110mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物，后期将图片上下角拉暗。

EX21:

拍摄参数：

光圈:F8　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:35mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX22:

拍摄参数：

光圈:F8　曝光时间:1/160s

ISO:100　焦距:50mm

灯光设备：600W闪光灯一盏　300W闪光灯两盏

用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，两盏300W闪光灯照射背景，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX23:
拍摄参数：
光圈:F8 曝光时间:1/125s
ISO:100 焦距:70mm
灯光设备：600W闪光灯一盏
用光方法：两块白色反光板分别立于模特两侧，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

EX24:
拍摄参数：
光圈:F8 曝光时间:1/125s
ISO:100 焦距:40mm
灯光设备：600W闪光灯一盏
用光方法：两块黑色吸光板分别立于模特两侧，一盏600W闪光灯从正面照射人物。

4 室外人像美姿技巧

室外人像美姿技巧／利用墙面的美姿技巧

室外人像是很多专业摄影师及爱好者非常喜欢的拍摄项目，其优点是场景选择范围广、可拍的内容丰富并且就在我们身边，在各大摄影论坛上公园人像、工厂人像摄影等无处不在。室外人像虽然景别丰富，但构图如果不合理会容易使图片显得杂乱，人物主体不够突出，室外人像也考验着摄影师的观察力，对于摄影师来说，应对拍摄环境进行前期考察，因为在正式拍摄时，会遇到各种各样的问题，如服装与景别颜色不协调、对拍摄环境没有细致的了解等，这些问题都会给拍摄带来诸多不便。但如果摄影师前期无法对环境进行考察或拍摄环境不理想的情况下，通常利用“墙面”作道具或背景会是个不错的选择，相对简洁的背景，可以避开杂乱的光源，使画面简约化，也更能突出人物主体。

在利用墙面进行拍摄的时侯，如摄影师没有特殊创意的构思，在镜头焦段上应尽量选择中长焦距的镜头，可以防止墙面的纹路变形。说到墙面纹路的问题，当摄影师遇到对拍摄模特身材不满意或模特身材比较丰满时，需在前期对拍摄角度进行思考，减少在后期“液化”时产生的墙面纹路变形，避免了一些后期上不必要的麻烦。

简洁的构图会使图片主体更加突出，使人们的视觉点更为集中。一般意义上的室外人像摄影，拍摄环境起着烘托人物、创造意境等作用，这样便能以人物为中心；如对画面环境及构图把握不慎，就会造成画面环境过于突出，使人物反而成了画面中的点缀；在一些拍摄中可以巧妙地利用墙面去遮掩一些不需要的环境，从而避免了环境喧宾夺主的情况发生。

利用墙面的凹槽进行人像照片的拍摄，是一种比较常见的方法。这种情况可以让摄影师创意出很多美姿动作，使图片表现起来不那么平淡，看起来更具有艺术性。在实际拍摄中，摄影师要多注意墙角与图片边缘线问题，要保持墙角线与图片边缘线的一致，避免倾斜的现象发生。

室外人像美姿技巧／利用窗户的美姿技巧

户外拍摄给摄影师带来了很多的可拍点，这也是为什么很多摄影师喜欢外拍的原因。无论是在工厂还是公园，相比室内拍摄而言在背景选择上都要方便得多，很多细心的摄影师在进行外景拍摄时，总能发现一些独特的小景别来作为道具进行创作。最为常见的道具之一就是窗户。一扇小小的窗户，不但能为摄影作品带来不少新意，提高摄影师的创意乐趣，也让被摄者有了更多的美姿创意空间。

这幅作品是在一个废墟内拍摄的，同样使用了窗门避开杂乱环境的手法，从而突出了人物。拍摄时使用透过窗户拍摄的技法，增强了图片的意境，表达了被摄者内心忧郁的情绪，在借用玻璃上“黎明”二字，预示着被摄者对黎明到来的渴望心里，从而使画面主题更加明确。

在数码相机普及的今天，无数摄影师手拿各种专业设备，带着模特进行拍摄创作。本人也参加过一些网站组织的摄影活动，大多摄影师都是不管不顾地频频按下快门，很少发现有人去观察一些摄影细节。其实多注意一下身边的景物，你的电脑硬盘中就会多一些与众不同的作品。本幅作品就是无意中发现旧厂房内的窗户中有一扇没有玻璃，灵机一动便有了这幅图片，为了增强图片质感，凸显被摄者脸部轮廓，我将一盏外拍灯置于模特身后，避免了光线平淡的问题。

室外人像美姿技巧／利用柱子的美姿技巧

室外人像摄影可以给摄影师带来丰富的景别，无论是工厂内的陈旧设备，还是公园内的花花草草，优秀的摄影师总能让景物与人物结合得很融洽。可能这对于专业摄影师来说不能算什么，但对于初学者来说，在景物与人物结合问题上总是有很多的问题。比如我们在工厂、公园、小区或是商场门口都能见到的柱子，看似简单的场景，在实际操作起来还是有一定技巧的。之所以很多初学者把握不好柱子与模特的原因，关键在于解决不好颜色与线条之间的问题，下面通过几幅图片讲一下利用柱子拍摄人像的美姿技巧。

柱子的材质颜色繁多，是我们生活中较为常见的景物。怎样能让人物与景物完美融合，主要就是看当时模特服装颜色和场景颜色是否搭配。下面这幅作品拍摄于一个小区的活动中心，淡黄色的光面石柱与模特服装相呼应，摄影师采用了半遮挡的手法表现这幅作品，并指导模特将一只脚伸出，让本来平淡的图片富有艺术性，从而体现了小景别大不同的摄影理念。

很多人像摄影的初学者都在抱怨，没有好的景色，没有制作团队等，其实开动脑筋想想，用不着大制作也就能拍出理想的片子。像下面这幅照片就是在商场门口拍的，依然使用石柱作为背景，利用背景错落的石柱增强了画面的透视感与空间感，临时制作的红色纸飞机在整体画面颜色中起到画龙点睛的作用，从而使图片更为协调。

在人像摄影中利用动静结合效果进行构图的情况虽然不常见，但这种照片几乎张张精彩，人人爱看。使画面体现运动感的元素往往都存在于背景中，与静止中的人物产生鲜明对比。但反之将人作为动态，景物作为静态时，会有不一样的效果。本幅作品利用巨型石柱作为道具，在使用竖幅构图时将画面一分为二，静止的石柱与运动中的人物进行呼应，突出了人物同时也集中了人们的视线，作为初学者在利用石柱拍摄时，最应注意的就是"纵向线"，把握好纵向线与画面边缘一致，避免由于纵向线倾斜而破坏画面美感的现象。

室外人像美姿技巧/汽车人像美姿技巧

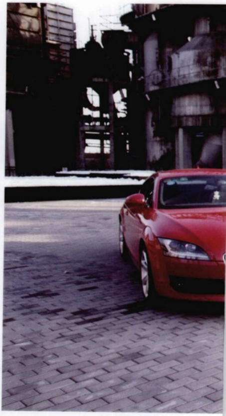
近几年来汽车人像图片日益增多，此类图片非常受摄影师与观赏者的喜爱。将人物与汽车结合在一起拍摄，对于摄影师而言，更多的是将普通写真类摄影提升到商业摄影，或者是面对公司及媒体客户的高端人像摄影。当然，随着社会经济的发展，人们收入水平的提高，很多摄影爱好者都拥有了自己的汽车，很多人戏称汽车是人像摄影设备中最大的附件。

汽车人像拍摄的重点就是怎样将人物与汽车完美结合来，此类题材的拍摄难度也远远大于一般写真人像的拍摄，很多爱好者拍摄此类题材时都以失败告终，其失败原因有几点：人物与汽车在画面中占据的比例不协调，人物与汽车的重点不能分出主次，人物美姿动作与汽车结合牵强。

在拍摄汽车人像时，人物与汽车在画面中占据的比例关系非常重要，这一点也是人像摄影爱好者在拍摄此类题材时没有成功的主要问题之一。在遇到这种情况时，如近景拍摄，可将车头作为前景，突出人物，以一分为二的构图比例进行构图，避免画面产生比例不协调，主题不突出等问题发生。在美姿方面，可指导模特将身体侧靠在车身上，将手搭在车顶，上身向镜头方向扭转，在体现身材曲线的同时，手部的配合也增加了女性的妩媚。

在进行汽车人像拍摄时，很多初学者都会犯同一个错误，就是人物与汽车的重点不能分出主次，画面主题不明显，视觉中心不能集中。此类错误的产生，多数都是初学者在拍摄时想在画面中体现的东西过多，但表现手法又不够完美造成的，在拍摄时首先要确定你所表现的重点是人物还是汽车，如重点表现人物、应利用人物与汽车的前后距离来进行构图。为突出人物，在美姿上也要尽可能体现出合理性。

在汽车人像拍摄中，美姿的合理性至关重要，不能以摄影师自己的想法而不顾人物与场景的结合，那样拍摄出来的作品会感觉模特在美姿上的表现十分牵强，应合理运用人像美姿与场景的结合，从而达到构图的合理性。



京L 33588

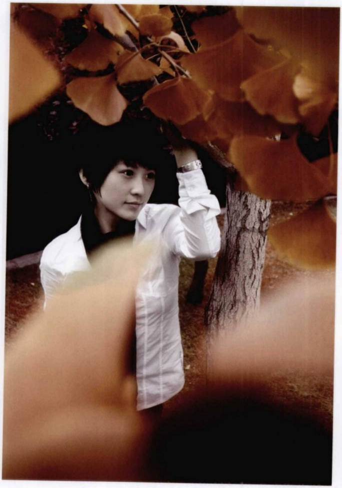
京L 33588

室外人像美姿技巧/公园人像美姿技巧

公园人像摄影应该说是每个人像摄影师的必修课，对喜爱“糖水片”的摄影爱好者而言，城市中大大小小的公园已经成为他们人像摄影拍摄场景的全部选择。在公园中感受大自然的绿色、鲜艳的花朵、清新的空气，对于摄影师与模特来说都是一种享受。将公园作为拍摄场地，可以表现出模特甜美活泼的气质。当然，也有很多摄影师认为将公园作为拍摄场地也有明显缺陷，如画面缺乏个性和特点，拍摄的图片容易落入俗套，但无论如何，艺术是建立在美的基础上的，之所以“糖水片”受摄影爱好者以及模特的喜爱，同样也是有一定道理的。公园人像摄影作品中的亲和力是其他类型图片无可替代的。但怎样在公园环境中拍摄出不俗之作也是对摄影师的考验，可以说公园人像就是初学者的重要学习场所。

随着数码时代的带来，老百姓生活条件的日益提高，人们渐渐开始追求更为健康、休闲、艺术的业余生活。在数码设备普及的今天，单反照相机对于百姓来说已经不是什么稀罕物。每当节假日的时候，我们都可以发现公园内很多人手里拿着各种专业器材，有的是自带模特拍摄，有的是各个摄影网站组织的摄影活动。摄影已经成为一个全民运动，不但让久坐办公室的人们走到了户外，也大大地陶冶了情操。把公园作为拍摄场景，必不可少的景物就是花花草草，利用好这些天然的植物，会让图片看起来更加生动活泼。在公园人像拍摄中，将植物作为前景拍摄是一种必不可缺的构图技法，当然，将人物和景物结合的关键就在于前景与人物在画面中的比例是否合理，还有模特的形体姿态是否合理。公园人像摄影主要体现的是模特的活泼、阳光、自然，因此动作不宜矫揉造作，拍摄时可以调动模特展现甜美笑容或将手放在头部等。

在公园人像摄影中使用最为广泛的摄影技法依然是带有前景的构图方法。利用一棵相对较矮的树木作为前景，能为图片的观赏性和艺术性带来了不少新意。聪明的摄影师一般都善于使用这种拍摄方式，拍摄时将机位置于树叶中，指导模特将手放到树干上，摄影师通过相机取景器观察并不断调整模特的细微姿态，掌握这几点，相信会创作出不少满意的作品。



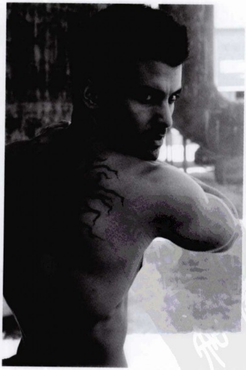
清晨或黄昏是进行外景拍摄的最佳时间，因为此时光线比较柔和，拍出来的图片看上去舒服、自然。在公园人像摄影中，利用从树木中散落下的光线进行拍摄，也是一个很不错的手法。不过要注意的是在指导模特完成相应美姿动作的同时，要注意光影在模特面部的位置。公园人像拍摄中，摄影师应注意的就是指导模特将姿态做得自然，切勿指导过多夸张动作。在大自然中美丽的模特在水池旁嬉戏玩耍，如同一幅美丽的油画，岂不美哉？

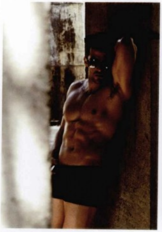
PDG

室外人像美姿技巧/工业环境人像美姿技巧

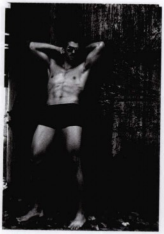
在近几年的人像摄影中，工厂、废墟等拍摄场景成了人像摄影场地的热门之选。这些看似破败的场地，虽然感觉上结合美女或帅哥会格格不入，但实际拍摄起来却有意想不到的效果。工业环境破败的感觉不仅烘托了人物的心境，让画面更显伤感，同时突出人物内心情绪，用破败的环境与模特时尚的造型进行对比，工厂内钢铁构造的建筑物与人物结合，更是增加了图片本身的时尚感，增加了画面感染力。

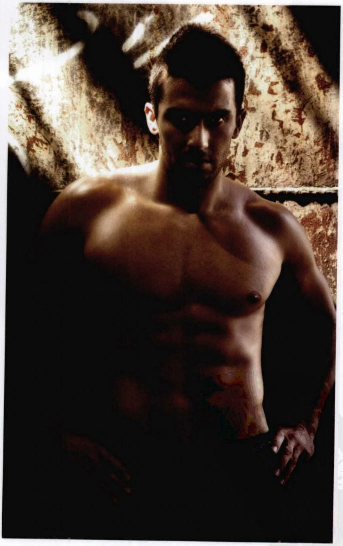
工业环境人像近几年悄然兴起，这种风格之所以受人关注，是因为环境融入模特的宽容度比较大，工业环境内钢铁建筑环境覆盖人像摄影的风格较广，无论拍时尚片、服装片、美容片、甚至是糖水片，都会有不俗的效果。并且工业环境内可拍的景物繁多，只要摄影师用心去寻找，总能找到合适拍摄风格的景物。但工业环境人像的弊端就是环境较杂乱，一旦取景不慎就可能造成作品的失败，摄影师在取景构图时，应注意人物与背景的关系。下面这幅图片拍摄于北京798工厂内，钢铁结构的环境烘托了模特硬朗的形象，这次使用了较夸张的美姿动作，让模特表现出转动工厂设备瞬间极具爆发力的动作，从而体现了男人的粗犷与强悍。



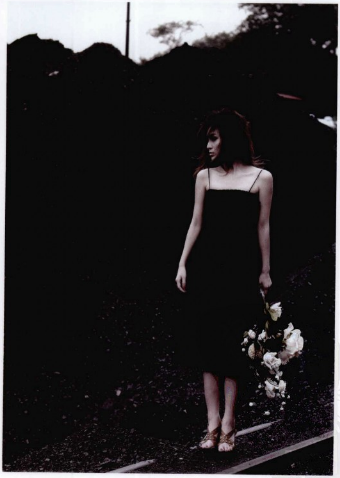


在工业环境人像摄影中，有很多摄影初学者拍摄的图片都不能达到满意的效果，其最主要的原因，就是由于工厂摄影环境杂乱，构图稍有不慎就会出现问题。如纵向线条是否与画面边缘一致，背景杂乱不能突出人物主体等问题。对于初学者来说，拍摄前应多注意观察，作为一名优秀摄影师不仅仅只限于摄影技术方面，观察力也是考验摄影师的一门必修课。下面这幅图片是在工业环境里众多铁罐的缝隙中拍摄，以废旧铁罐为背景，利用从缝隙中散落下来的光线装饰画面，使整体图片看起来更加具有层次感，从而也让在简单背景下拍摄的工厂人像不显单调。





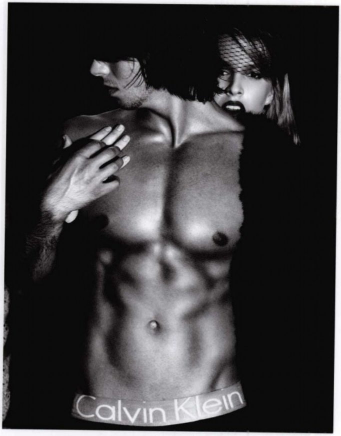
在工业环境人像拍摄时，风格定位很重要。虽然说工厂环境的可拍性很广，但对于图片而言，适当的风格，造型，对图片质量起到决定性的作用。如进行女性人像拍摄，风格可指定为性感、颓废、时尚等，美姿动作与表情也应符合环境。如下面这幅图片，摄于工厂内的一个小煤厂，让模特坐在煤堆上，将腿盘起。应注意的是，在工业环境人像美姿时，对于没有事先拟定拍摄计划的朋友，不宜让模特摆出过于夸张的动作，应多注意模特的情绪表达与眼神的流露，并配合身边可利用的道具。如本幅作品，使用了香烟作为道具，指导模特将右肩微微提起，将左肩带滑落以体现性感元素，用眼神目视远方来体现颓废感，从而达到想要的图片效果。



室外人像美姿技巧/小区人像美姿技巧

无论选择在哪里进行环境人像拍摄，作为摄影师都要能找到适合的景色。借用俄罗斯文艺理论家车尔尼雪夫斯基说的一句话，艺术来源于生活，但却高于生活。确实是这样，艺术来源于生活的点滴，我相信喜欢摄影的朋友们都热爱生活。善于发现平凡生活中的美丽，是作为摄影师的一个基本要求，如初学者能掌握这一点，那么环境人像的拍摄会变得更加简单，不必非要远走他乡，不必苦受旅途劳累，在自己生活的小区内就可以进行精彩人像摄影创作。

艺术来源于生活点滴，善于发现平凡中的美，是每个摄影师的必修课。摄影不但丰富了我们的生活，也让我们练就了一副晶晶火眼，无论是在逛街时，还是在饭后散步时，我们都要无时无刻地去观察身边的事物与景色。下面这幅图片就是在小区绿化区拍摄，摄影师在指导模特美姿时要保持自然，指导模特微微向前耸肩，眼睛目视远方，使画面看起来很唯美，将赏图者也带入一种情绪，利用合适的景深来控制画面中木栅栏，增加了图片的层次感与空间感。为了让图片看起来更简洁大方，摄影师有时会在小区人像摄影拍摄中都采用黑白模式，使图片也更具有艺术性。



在小区进行人像摄影，不但节省了时间，也免去长途跋涉给模特带来的不良情绪。但不是每个小区的景色都有摄影师可利用的拍摄点，在这种情况下，使用外拍灯照明人物而淡化背景是小区人像拍摄的常用手段，可控制的光线不但可以增加模特皮肤质感，也可将光线位置调整到摄影师的理想角度。下面这幅图片就是用以上方法拍摄，为了突出画面中的女性，摄影师将男模特作为前景，让女模特藏于男模身后，指导女模流露深邃眼神，不但展现了男子的强壮体魄，更体现了女性的柔美与性感，让作品整体显得更为有时尚感。

在人像摄影中，商业摄影和艺术摄影在现实的区别，并不在于谁更专业，谁技术更好，重点在于两者一个靠摄影吃饭，一个靠摄影娱乐。很多摄影师或摄影爱好者，不屑生活记录性的图片，其实大可不必如此，相机最根本的功能就是记录，只要图片内容唯美让人喜欢，就是上乘之作。下面这幅图片就拍摄于小区环境，利用小区长亭木椅为道具，模特随意将手臂搭在椅背上，尽显人物的活泼、可爱以及自然一面，让图片看起来更加有活力，我想无论是商业或是艺术摄影师，都会喜欢这种生动自然的图片吧。

室外人像美姿技巧/性感人像美姿技巧

无论流行怎么改变，性感都是时尚圈内永不落伍的主题，也是众多人像摄影师与摄影爱好者的最爱，多少摄影人背着沉重的机器和镜头，成群结队地出现在各大拍摄景点。在中国飞速发展的今天，人们的思想也在发展，以往羞于展现自身优点的女孩们，也敢于大胆展示自己性感与美丽的一面，无论是商业大片，还是路牌广告，性感类图片已经无处不在，也无可厚非地排在图片关注度的前三名之中。爱美之心人皆有之，性感人像摄影，不但使大众享受了一份视觉盛宴，也让那些身材火辣，相貌迷人的模特们永久地留下了美丽的瞬间。性感人像摄影尺度的拿捏是成败的关键，稍有不慎就有可能会有情色的味道在里面了，决定照片成败的原因主要是在模特的美姿与服装造型上，性感是发自内心的，适当地展现模特的傲人身材，给人带来视觉上的享受，而并非以“露”悦人。只有正确去理解性感，并用健康的心理去看待它，你才能拍摄出完美的作品来。

在人像摄影中，很多摄影师与摄影爱好者，对性感的定位总是比较迷茫，不知从何下手。其实表现性感的拍摄形式有很多种，用形态动作与模特感觉来体现性感就是其中一种。如下面这幅作品，看似是不经意的拍摄，其实前期已经做了充足的准备，当然也少不了与模特的前期沟通，告之模特今天的拍摄重点和对主题的体现。摄影师在指导美姿上，使用了暧昧与自然相结合的美姿方式。拍摄时指导女模特将右手搭在男模特的肩上，眼神注视着男模特，让男模将双臂靠在石阶上，来表现自然状态。看似不经意的一张性感人像拍摄，但从形态与感觉散发出来的性感信息和人们对图片的想象却是无限的。

人像摄影中，用神态来表现性感，对于大多数人来说，应该是最具有吸引力的，这种方式也是摄影师使用最多的表现手段，无数男士与女孩会被图片里的迷人眼神所倾倒。此类图片凸显性感的第二个秘诀在于形体美姿上，美姿动作应该以自然为主，其目的就是为了让大众在观看图片时，有一种莫名的亲切感，感觉就发生在身边。如左上这幅图片，模特躺在草地上，摄影师指导模特将身体转向镜头方向，以凸显模特身体的曲线，将手放置于肩部位置，其目的是为了富于画面，要注意的是手的位置不能遮挡到脸部，在指导模特头部转向镜头时可故意将头发弄得凌乱，以体现女性的柔美与妩媚。

利用拍摄环境体现性感，也是摄影师常见的方法，无论是在温馨的家中还是星级宾馆的房间内创作的性感类题材图片在当下是十分受关注的。如左面这幅图片在造型上就使用了经常在拍摄中使用的白色衬衣，在美姿上摄影师指导模特将手部放在沙发上，侧卧在地毯上，在体现了家中的自然舒适的同时亦体现了模特腿部的线条。此类图片能大大增加观赏者的亲近感，画面整体颜色也吸引了人们的视觉感官，从而达到了一种软性感的效果。

室外人像美姿技巧／仰拍人像美姿技巧

仰拍人像摄影，顾名思义就是摄影师用很低的机位甚至躺在地上为模特拍摄。在第一章我们讲到，利用低机位拍摄能起到使模特身体高挑的作用，但是仰拍是将机位放置于更低更接近于地面的位置进行拍摄。其拍摄优点就是构图有新意，视觉冲击力较强，可以体现模特的多面性。但在人像摄影中，仰拍人像也有一些注意事项，如模特在穿裙子的情况下，摄影师要注意模特走光的问题，还有就是仰拍人像不一定适合每一个人，因为仰拍大多时候都是使用广角镜头进行拍摄，拍摄时会产生畸变的情况，而且低机位拍摄，会显得人比较胖。所以要求模特脸型一定要精致，掌握这几点，就可以进行你的摄影创作了。

喜欢经常参加摄影活动的朋友深有体会，无论是整洁的木地板上，还是布满灰尘的柏油路上，摄影师都会毫无顾及地躺或跪在地上为模特进行拍摄。为了拍摄一张理想的图片而不惜代价，充分体现了摄影师对艺术的献身精神和敬业精神。下面这幅图片就是躺在运动场的地上所拍摄的。摄影师指导模特将身体伸到镜头前，并露出美丽的笑容，但要注意的是画面中人物与环境的比例，另外在拍摄时要根据天气的状况选择适当的拍摄方法，如天气晴朗时，摄影师可利用闪光灯为模特面部补光，以达到人与蓝天合二为一的效果。如遇到阴天的天气，可按模特的面部进行测光，让背景适当过曝，从而达到理想的画面效果。

利用低机位拍摄大场景是人像摄影师广为使用的一种仰拍方式。摄影师在接近于地面的位置为模特进行拍摄时，在美姿方面摄影师应注意让模特腿部尽量不要重叠，双腿尽量分开，这样能够充分体现腿部线条，而脸部尽量不要直视镜头，以免脸部轮廓过于平淡，同时应指导模特将脸部侧转，或背向镜头而将头部扭转过来，从而让脸部线条更为立体。

在人像摄影过程中，摄影师应擅于利用角度来应对拍摄过程中所遇到的问题。如摄影师在遇到背景杂乱的环境时，会根据现场环境情况而制订解决方法，最为常见的方法就是利用镜头焦段、光圈大小、拍摄距离远近这三个控制景深的方式合理控制景深将背景虚化，同时利用仰拍的方式来避开杂乱的背景，这种手法也是摄影师常用的一种拍摄技巧之一。如下面这幅图片，当时环境背景杂乱，摄影师就让模特爬到一个观望台上，并使用长焦镜头仰拍模特，指导模特将肩部靠在灯柱上，目光瞭望远方，这样既突显了人物情绪，又巧妙地避开了杂乱的背景环境，从而达到理想的拍摄效果。

室外人像美姿技巧／室内环境人像美姿技巧

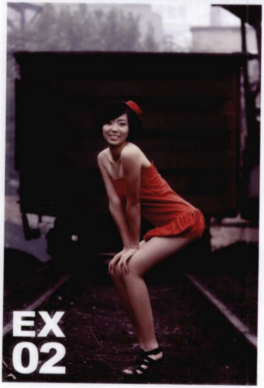
人像摄影中的室内人像摄影拍摄非常受欢迎，所谓室内人像摄影并不是人们通常认为的棚拍摄影，而是在室内利用室内环境或自然光源进行拍摄，在需要的时候使用闪光灯进行补光。室内人像摄影的火热，主要是因为拍摄场地选择性比较宽广，摄影师可以选择家中、工作室、教室、宾馆等室内环境进行拍摄创作，是比较人性化的拍摄方式。在室内人像摄影中以可爱、性感的风格居多，在网络中这种摄影风格为“私房照”。因此这类风格的图片亲和力较强，模特性感中又不失可爱，从而深受广大女性与摄影师的喜爱。

室内人像摄影，不但免去了摄影师为拍摄场地的奔波之苦，也让模特能在舒适的环境里进行拍摄。其实美就是在于发现，哪里都有美丽的景色，只要你拥有一双发现美丽的眼睛，成为优秀摄影师的目标离你就会更近一步。如下面这幅图片是摄于写字楼的过道中，这种场景可能每个高档写字楼都可以见到，摄影师利用侧逆光的手法拍摄这张图片，为了避免画面平淡，选择绿色植物作为前景，充分表达写字楼的环境主题。在美姿方面，摄影师指导模特将笔记本电脑拿在手中，头部轻轻转向镜头，体现了工作女性的干练与温柔。要注意的是，因室内光与自然光的对比较强，拍摄时间应尽量选择在清晨或黄昏进行，避免光比过大的情况出现。

室内人像拍摄应该说是一种比较容易但又比较难的拍摄手法，容易之处就在拍摄场地易于寻找，而困难之处就在于光源复杂难以控制。如何去控制好自然光、环境光和闪光灯的光比，最直接的方法就是利用闪光灯来调节现场光比与色彩。下面这幅图片，如果闪光灯亮度过强，会使图片无法体现环境色，闪光灯强度过弱，会导致模特面部颜色过艳并失去细节。拍摄时摄影师按环境亮度测光，使用三脚架固定相机，使用低速度快门进行拍摄来解决这个问题。在美姿方面，摄影师指导模特靠在沙发上，手将下巴轻轻托起，体现了在家中舒适惬意的感觉，同时又不失女性的妩媚。

在室内环境进行人像摄影中，利用自然光与室内环境光结合的拍摄方法也很常见，其难度就在于如何控制自然光与环境光的光比。如自然光过于充足，会破坏环境色的整体氛围，通常此类图片都是在室内的露台上拍摄；在控制自然光线时，可利用在窗户上叠加白色窗帘的办法来控制光线强度，这样不但有效地控制了光线的强弱，也起到了柔光的作用。因为室内人像摄影，多在舒适的家中进行拍摄，在美姿上应做到自然，摄影师根据现场情况指导模特美姿动作。如可利用露台上的植物作为前景，指导模特依靠在推拉门框上，手中可拿一些家居性的道具，目光仰望远方，最终效果既表现了一种自然的状态，同时又体现了家居的惬意和休闲。

外拍人像美姿欣赏及技术讲解



EX01:

拍摄参数:

光圈:F5.0　曝光时间:1/60s

ISO:250　焦距:35mm

拍摄时间：17:00

技术讲解：利用公园内存车库的木栅围墙为前景，将ISO提高到250来防止因光线不足导致快门速度过慢而引起的画面不实，在抓拍人物的同时利用前景为图片增添了艺术性与趣味性。

EX02:

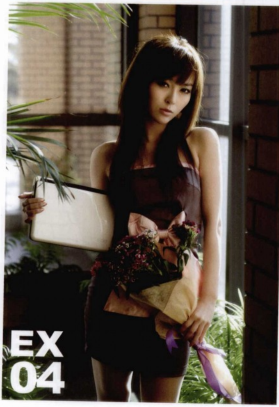
拍摄参数:

光圈:F5.6　曝光时间:1/80s

ISO:200　焦距:110mm

拍摄时间：16:30

技术讲解：110mm的镜头焦段将背景进行虚化并很好地突出了人物，摆姿指导模特侧身半蹲并将上身侧转，从而到达瘦身效果。

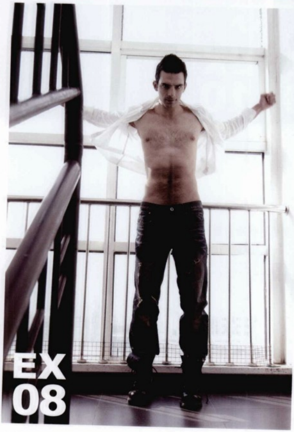


EX03:
拍摄参数：
光圈:F5.6　曝光时间:1/200s
ISO:100　焦距:70mm
拍摄时间：15:30
技术讲解：利用树叶作为前景，并让人物深藏其后，将头部向镜头方向扭转，从而在突出模特脸部线条的同时也为图片增添了艺术感。

EX04:
拍摄参数：
光圈:F3.5　曝光时间:1/125s
ISO:100　焦距:50mm
拍摄时间：16:00
技术讲解：选择办公楼走廊作为拍摄环境，从落地窗进入的光线形成了侧逆光，起到了对人物的轮廓进行刻画的效果。

EX05:
拍摄参数：
光圈:F5.0 曝光时间:1/100s
ISO:160 焦距:90mm
拍摄时间：15:00
技术讲解：人物占据了画面中很大的面积，确立了人物为主导，部分汽车细节进入画面，体现了人与车的呼应。在指导模特进行美姿时，应注意人与车的姿态合理性，以求达到合理的艺术效果。

EX06:
拍摄参数：
光圈:F5.6 曝光时间:1/60s
ISO:160 焦距:14mm
拍摄时间：16:00
技术讲解：从高处使用广角镜头进行俯拍，人物面部抬起保证了面部受光充足，在使用广角镜头拍摄时应尽量将人物放置中间位置，避免因镜头畸变产生的人物过度变形。



EX07:

拍摄参数：

光圈:F5.6 曝光时间:1/125s

SO:125 焦距:14mm

拍摄时间：15:00

技术讲解：利用玻璃窗透射进来的自然光作为补光，形成侧逆光效果，模特运动时，应在最高点时按下快门。

EX08:

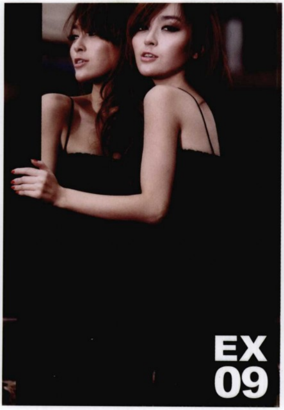
拍摄参数：

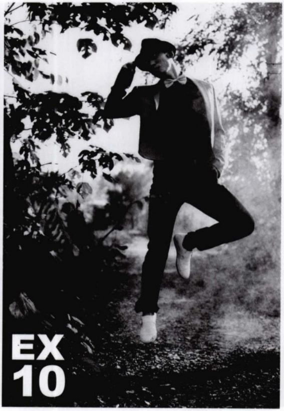
光圈:F5.6 曝光时间:1/80s

ISO:160 焦距:14mm

拍摄时间：15:00

技术讲解：利用楼梯间的玻璃墙为背景，使用广角镜头低角度进行拍摄，达到了为人物增高的效果。





EX09:

拍摄参数：

光圈:F4.5　曝光时间:1/125s

ISO:100　焦距:90mm

拍摄时间：17:00

技术讲解：此幅图片摄于工厂内，利用一面镜子使画面增加更多元素，从而体现一种时尚感。

EX10:

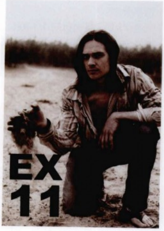
拍摄参数：

光圈:F4.5　曝光时间:1/200s

ISO:250　焦距:85mm

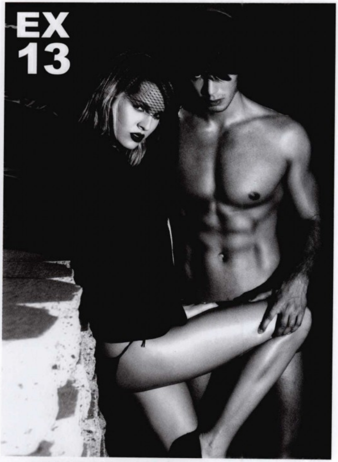
拍摄时间：15:30

技术讲解：指导人物进行跳跃体现动感，侧逆光拍摄避免了画面光线过于平淡，利用烟饼燃放出来的烟雾进行拍摄，使图片带有一点神秘感。



EX11:
拍摄参数：
光圈:F2.8 曝光时间:1/125s
ISO:250 焦距:50mm
拍摄时间：17:30
技术讲解：这张照片是在黄昏时间摄于马场，逆光拍摄解决光线的平淡，后期调制一种暗黄色调来统一场景的整体颜色和突出模特的狂野感。

EX12:
拍摄参数：
光圈:F5.6 曝光时间:1/125s
ISO:100 焦距:35mm
拍摄时间：14:30
技术讲解：选择在工厂内进行拍摄，利用遮阳伞避免了强烈阳光带来光比过大而导致人、景不平衡。



EX13:

拍摄参数：

光圈:F5.0　曝光时间:1/100s

ISO:160　焦距:90mm

拍摄时间：15:00

技术讲解：小区内进行拍摄，使用了一只外拍灯，为了增强光比，将外拍灯输出指数适当调高，以到达突出人物淡化杂乱背景的效果。

EX14:

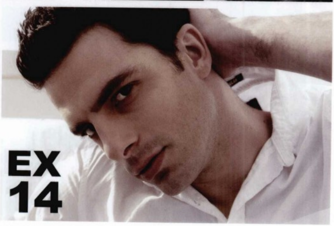
拍摄参数：

光圈:F5.6　曝光时间:1/80s

ISO:160　焦距:60mm

拍摄时间：15:30

技术讲解：将玻璃窗作为背景，以人物脸部进行测光，并使用反光板为模特面部补光，在模特面部曝光正常的同时，使得背景光曝光多度，从而达到图片简约、干净的效果，在人像摄影中也是常见的拍摄手法之一。



EX15:

拍摄参数：

光圈:F5.6　曝光时间:1/125

ISO:100　焦距:50mm

拍摄时间：14:30

技术讲解：此幅图片为抓拍所得，在进行抓拍时眼睛应不离相机取景器，时刻准备按下快门捕捉瞬间，如遇模特经验不足可适当给些美姿指点，这样在完成拍摄的同时也不失自然。

EX16:

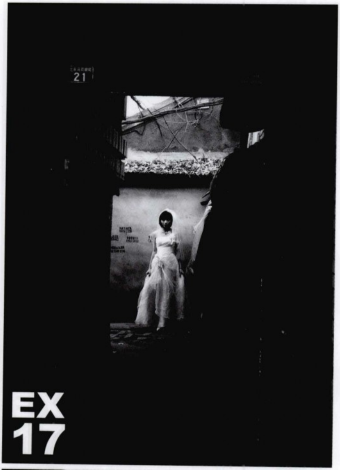
拍摄参数：

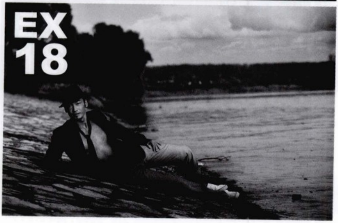
光圈:F2.8　曝光时间:1/125s

ISO:250　焦距:50mm

拍摄时间：17:30

技术讲解：这张照片是在黄昏时间摄于马场，逆光拍摄解决光线的平淡，后期调制一种暗黄色调来统一场景的整体颜色和突出模特的狂野感。





EX17:

拍摄参数：

光圈:F2.8　曝光时间:1/125s

ISO:250　焦距:50mm

拍摄时间：17:30

技术讲解：利用北京四合院的大门作为前景来体现纵深感，指导模特站在小院内，使整个画面体现了一种神秘感，激发了欣赏者的想象空间，从而体现了与众不同的艺术效果。

EX18:

拍摄参数：

光圈:F5.0　曝光时间:1/250s

ISO:100　焦距:120mm

拍摄时间：17:30

技术讲解：选择河畔斜坡作为拍摄场景，模特侧卧在斜坡上，使模特身体不过于倾斜，避免了由于拍摄角度问题而产生的面部变形。

EX19:
拍摄参数：
光圈:F5.0　曝光时间:1/50s
ISO:250　焦距:70mm
拍摄时间：17:00
技术讲解：这是一幅为数码产品拍摄的广告图片，拍摄中将人物作为背景，焦点在产品上，在突出产品的同时，也交代了产品与人物的关系，是商业摄影中常用的一种拍摄技法。

EX20:
拍摄参数：
光圈:F5.0　曝光时间:1/40s
ISO:160　焦距:28mm
拍摄时间：16:00
技术讲解：这是一张创意婚纱照，利用与众不同的拍摄角度，刻画出人物的内心表现，较慢的快门速度可让背景的运动物体虚化，从而突出了人物并营造了虚实结合的效果。

EX21:

拍摄参数：

光圈:F4.0　曝光时间:1/25s

ISO:400　焦距:16mm

拍摄时间：17:30

技术讲解：此幅图片利用室内光源与自然光结合拍摄而成，前期使用了RAW格式拍摄，后期便于调节色温，从而可以更好地来保证人物颜色的准确性。

EX22:

拍摄参数：

光圈:F4.0　曝光时间:1/25s

ISO:400　焦距:12mm

拍摄时间：17:30

技术讲解：此幅图片利用室内光源与自然光结合拍摄而成，前期使用了RAW格式拍摄，后期便于调节色温，从而可以更好地来保证人物颜色的准确性。

EX23:

拍摄参数：

光圈:F3.5　曝光时间:1/125s

ISO:160　焦距:50mm

拍摄时间：15:00

技术讲解：此幅图片是利用公司走廊拍摄而成，以落地窗为背景，自然光从人物后面进行照明，既起到了发型光的作用，也柔化了整个画面。

EX24:

拍摄参数：

光圈:F5.6　曝光时间:1/80s

ISO:100　焦距:14mm

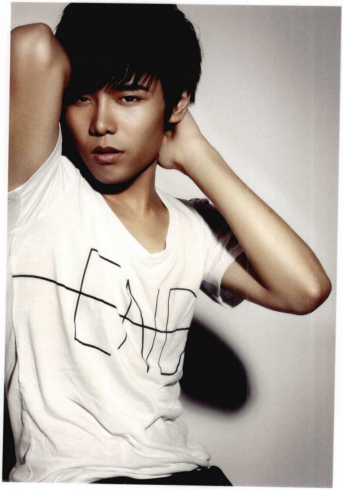
拍摄时间：17:00

技术讲解：此幅图片为街头随拍，使用了超广角镜头进行拍摄，在很高的拍摄角度下，不仅让人物显得更加可爱，也显得更加苗条，在构图时选择了中间构图来控制人物脸部的变形。

感谢安诺特国际文化传播（北京）有限公司　为本书提供了大量优秀外籍模特

感谢书中靓丽的模特们
（排名不分先后，如因工作疏忽未能提及模特姓名，敬请原谅）

秦梦擎	赤血	刘思言	亚希	MAYOMI	央吉
吕千惠	穆丹	陈希玥	丽娜	王若伊	孔令令
王敬伟	龙龙	尚研	家宝		



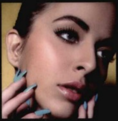
邓皓文

中国新生代造型师，DCRC Studio艺术总监、首席造型师。以形象设计、明星包装、广告摄影为主旨创建了DCRC摄影造型工作室，打造了众多明星艺人的艺术形象。

由于创作风格时尚独特，长期与众多杂志合作进行造型工作，并为众多知名艺人造型，打造专辑形象造型、平面拍摄包装，电视栏目及晚会造型工作。

（书中部分妆面由邓皓文先生亲自执手创作）

人像美姿实用指南



Portrait Photography and Posing Techniques

用迷人的光影刻画曼妙的身姿，用超越平凡的技艺凝固美丽的瞬间，让成功人像照片的拍摄变得易如反掌。本系列图书内容涵盖了从化妆到摆姿、从布景到用光的各个相关主题，帮助你迈上通向人像摄影大师的道路。

ISBN 978-7-115-21971-8

9 787115 219718 >

ISBN 978-7-115-21971-8

定价：45.00 元

分类建议：艺术／摄影

人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn